

ふ る さ と
か ら の
贈 り 物

くろしまの食



令和2年6月9日
大方中学校アンコール献立



令和2年5月28日
佐賀中学校アンコール献立

黒潮町学校給食センター

令和3年3月

-目次-

食事の基本は赤・黄・緑	2
1日の始まりはしっかり朝ごはん！	3
料理にチャレンジ！お弁当づくり☆	4
簡単にできるアイデア♪おにぎり&みそ汁	5
できることからはじめよう調理の基礎知識	6
成長期に欠かせないもの牛乳をわすれずに	8
黒潮町の給食センター①	9
(給食レシピ)くろしおの食	10
黒潮町の給食センター②	12
1. 米・パン	13
2. 魚	27
3. 肉・卵	39
4. 野菜	47
5. 果物	61
6. 加工品	75
7. 集落活動センター	107
給食を作ってくれた調理員さん	130

食事の基本は

赤

黄

緑



毎日の食事で、赤・黄・緑の食べものを食べることが、
元気な体、明るい笑顔につながります。

★ビタミン、無機質(鉄・カルシウムなど)、食物せんいも意識して食べてね！



1日の始まりは しっかり朝ごはん！

朝ごはんを食べると・・・

- ①頭のスイッチ・・・頭がはらたきます。
- ②体のスイッチ・・・体温が上がります。
- ③お腹のスイッチ・・・排便を促します。



～朝食が食べたくなるポイント～

- ★夜更かししない
- ★毎朝決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる週間をつける
- ★夜食を控える

Q. どんな朝ごはんを食べたらいいの？

理想は「主食＋主菜＋副菜（＋乳製品＋果物）」がそろった食事です。特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分化されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ごはんには欠かせません。それに、筋肉や血のもとになるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜などの副菜が加えられることで栄養バランスが良くなります。



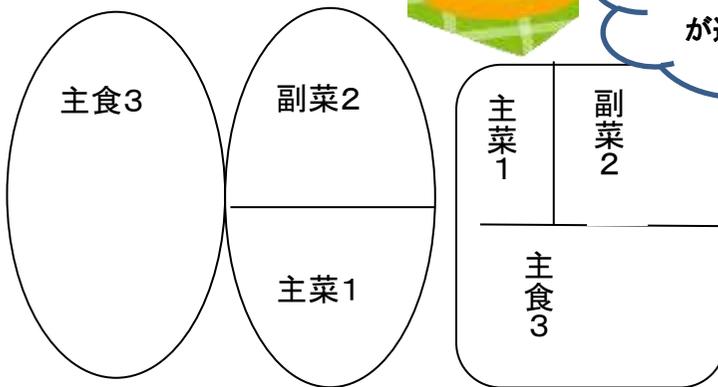
朝食で野菜をたくさんとるには

- ①豚汁のように、みそ汁を具たくさんにする。
- ②オムレツの具を野菜でいっぱいにする。
- ③野菜は生よりゆでる方がたくさん食べられるので、ゆでて野菜のサラダにする。
- ④野菜炒めにする。（炒めることで、ビタミンAの吸収がよくなります。）

料理にチャレンジ！ お弁当づくり☆

- ポイント① **主食3:主菜1:副菜2**の面積比を目指しましょう。
 ポイント② **調理法や味付け**が異なるおかずを組み合わせましょう。
 ポイント③ **必ず冷ましてから**入れましょう。
 ポイント④ **動かないように**しっかりつめましょう。
 ポイント⑤ 何より大切なことは、**おいしそうで、きれいなこと！！**

～つめ方の一例～



お弁当の大きさは
男子 900ml、女子 700ml
が適当です。



～手早く作るためのアイデア～

- ・肉の下味をつけておく。
- ・野菜は洗って、皮をむいておく。
- ・青菜などは前日にゆでておく。
- ・「だし」は一度に作って製氷皿で凍らせておく。
- ・にんにくや生姜はすりおろしておく。
(手軽なチューブタイプも便利)

前日に材料は下ごしらえをしておこう。

- ・野菜に火を通す。
(いも、にんじん、ブロッコリーなど、
下ゆでのかわりに3～4分)。
- ・葉っぱなどは洗ってラップに包み、
レンジ(2～3分)にかける。
(そのままおひたしになります。)

電子レンジを利用する。

- ・魚や鶏肉、しいたけなどをアルミに包んで焼く。
 - ・アルミケースに卵を割り入れて7～8分焼く。
- ★温度調節が難しいので、じっくり火を通すことはできません。焼き色をつけるのにむいています。

オーブントースターを活用する。

- ・きんし卵 ・炒めたミンチや玉ねぎ
- ・型で抜いて茹でたにんじん
- ・みじん切りのパセリ ・小口切りのネギ
- ・市販の冷凍カット野菜など

冷凍庫にあると便利。

簡単にできるアイデア♪ おにぎり&みそ汁

おにぎりの部



- 梅しそ
おにぎり●
- ・カリカリ梅
- ・じゃこ
- ・大葉
- ・いりごま



- 枝豆
おにぎり●
- ・枝豆
- ・じゃこ
- ・昆布
- ・塩



- たらこねぎ
おにぎり●
- ・焼きたらこ
- ・ねぎ
- ・ごま油
- ・塩



- ツナマヨたく
あんおにぎり●
- ・たくあん
- ・ツナ
- ・マヨネーズ
- ・こしょう



- レタス
おにぎり●
- ・レタス
- ・じゃこ
- ・昆布



- 鮭コーン
おにぎり●
- ・鮭フレーク
- ・コーン
- ・パセリ



- おなかチーズ
おにぎり●
- ・かつお節
- ・スライスチーズ
- ・しょうゆ



- キムチーズ
おにぎり●
- ・キムチ
- ・スライスチーズ

みそ汁の部



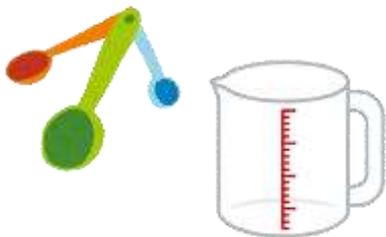
できることから始めよう！ —調理の基礎—

✿計量スプーン・計量カップ✿

容量 (ml)

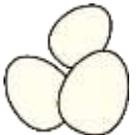
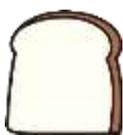
重量 (g)

小さじ1杯 = 5ml
 大さじ1杯 = 15ml
 カップ1杯 = 200ml



	小さじ	大さじ	1カップ
水・酢・酒	5	15	200
塩	6	18	240
醤油・みそ・みりん	6	18	230
砂糖・片栗粉	3	9	130
小麦粉	3	9	110
油・バター	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230

✿食品の重さとエネルギーの目安✿

ソーセージ 1本 15g (48kcal) 	魚 1切 80g (106kcal) 	チーズ 1枚 20g (68kcal) 	卵 1個 55g (85kcal) 	ハム 1枚 20g (24kcal) 
にんじん 1本 150g (48kcal) 	きゅうり 1本 100g (14kcal) 	キャベツ 1枚 50g (12kcal) 	じゃがいも 1個 150g (103kcal) 	たまねぎ 1個 200g (70kcal) 
ごはん 1杯 150g (252kcal) 	食パン 1枚 60g (158kcal) 	バナナ 1本 20g (68kcal) 	みかん 1個 95g (32kcal) 	りんご 1個 240g (103kcal) 

✿基本の切り方✿

輪切り 	小口切り 	半月切り 	千切り 	みじん切り 
いちょう切り 	乱切り 	斜め切り 	さいの目切り 	そぎ切り 
細切り 	短冊切り 	ひょうし木切り 	くし形切り 	ささがき 

✿基本のだしのとり方✿

昆布とかつお節

・・・すまし汁むき

●材料●

水・・・2カップ

昆布・・・3g

かつお節・・・6g



●とり方●

- ①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水から鍋に入れ、弱火にかける。
※ふたはしない。
- ②気泡が出てきたら（約50℃）昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。
- ③アクが浮いてきたら取り除く。沸騰したら火を消し、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が下に沈むまで待ち、こす。

煮干

・・・みそ汁、うどんのつゆ向き

●材料●

水・・・2カップ

煮干・・・6～8g



●とり方●

- ①煮干は光沢があるものを選ぶ。頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたを除く。
- ②水から鍋に入れ、5分以上つける。（前の晩からつけておいてもよいが、夏場は冷蔵庫に置く。）
- ③中火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを除いて2～3分したらとり出して汁をこす。※ふたはしない。

成長期に欠かせないもの 牛乳を忘れずに……

①体を動かすエネルギーになる『糖質・脂質』

②じょうぶな体をつくる『たんぱく質』

③健康を保ち、成長の手助けをする『ビタミン』

④じょうぶな歯や骨をつくる『カルシウム』



牛乳には、体にとっても吸収されやすい性質のカルシウムがたくさん含まれています。

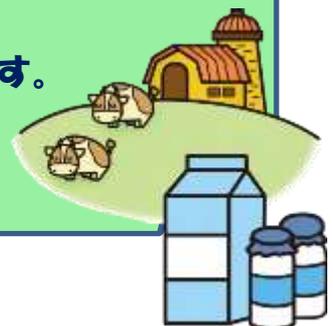
カルシウムには、こんなはたらきもあるんですよ……。

★神経を落ち着ける。 →夜もぐっすり眠れます。

★肌を健康に保つ。 →お肌がツルツルに！

★心臓の脈拍を正常にする。 →生活習慣病を防ぎます。

★免疫力を高める。 →風邪を予防します。



黒潮町の給食センター①

<佐賀学校給食センター>



住所	高知県幡多郡黒潮町佐賀 553-1	
あゆみ	昭和43年 5月 平成21年 6月	旧佐賀町小・中 学校給食開始 大方中学校学 校給食開始

佐賀小・佐賀中
配送車



伊与喜小・拳ノ川小
配送車



上川口小・南郷小
配送車



(給食レシピ)
くろしおの食

佐賀橘川

荷稻

熊野浦

佐賀

奥湊川

蜷川

加持

浮鞭

入野

田野浦

西村食品

BREAD & CAKE

※ここに掲載する生産者さんは、これまで取材に行かせてもらい、給食だより等でご紹介させていただいていたものをまとめたものになります。まだ紹介させていただけてない生産者さんにつきましては、今後取材に行かせていただき、また給食だより等でお知らせしていきたいと考えています。

黒潮町の給食センター②

<大方学校給食センター>



住所	高知県幡多郡黒潮町入野 5220番地	
あゆみ	平成 25 年 4月 平成25年 5月	黒潮町大方学校給 食センター開始 大方地域小学校給 食開始

田ノ口小・三浦小
配送車



入野小・大方中
配送車



1. 米・パン

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○ハジフ・ウェインさん (お米)

○酒井 博一さん (お米)

○シェルル (パン、ケーキなど)

佐賀給食センター

○ぷちど〜る (パン)

大方給食センター

月
日
曜
日



平成29年度 6年時 上川口小フルーツ作り①

●米●



ウェインさん：黒潮町加持の田んぼにて

給食のお米を作ってくれている農家のおひとりであるウェインさんは、黒潮町の佐賀から大方まで、たくさんの田んぼでお米を育てています。

時期によって多少違いはあるけれど、夏には毎朝4時半に家を出て仕事をされるそうです。

加持でとれるお米は、高知県でもっとも美味しいお米のひとつ。



～おいしいお米づくりに欠かせない“水”～

お米作りで一番苦勞するのは“水の管理”だそうです。お水の管理はおいしいお米作りには欠かすことができず、特に稲穂が出るときに水がないとおいしいお米が育たないと話されていました。

また、せっかくできたおいしいお米を食べに来て、イノシシやアナグマが悪さをするそうです。

自然の恩恵をもらうだけでなく、私たちの食や生活は自然とともにあることを忘れずにいたいですね。

お米の育つ美しい山が、人の捨てるゴミなどで汚れていくのは悲しい。



平成25年 撮影

●パン●



シエルルさん：黒潮町佐賀

旧佐賀町と旧大方町が合併する少し前から、給食用のパンを作ってくれています。

朝の4時頃から作業をされていて、給食用のパン以外にも主に20種類ほどを作られるそうです。かりんとうやクロワッサンが人気があり、フランスパンもおいしいですよ。

もともと自分がパン好きだったから、
パン作りのきっかけは、



～孫の代まで残せるように…～

「常に新しいものを提供したい。」と、長年パン作りをされているシエルルオーナーの宮本さん。コンビニで売られているパンの質も上がってきているが、パン屋さんとしてできるだけ出来立て・焼き立てのパンを食べさせたいと話してくれました。

「パンをもっと食べて。朝から焼き立てぬくぬくのパンを用意して、朝7時から開店しています。朝焼きの食パンは本当においしいよ。味わってもらいたい。」

お孫さんの代まで残せるように、全力でパン作りされています。



パン作りの台



包装をする台



ぷちど〜るさん：黒潮町入野

大方学校給食センターで担当している学校の、給食のパンを作ってくれています。

給食のパンは材料の配合が決まっているため、お店に並ぶものとは別に作ってくれています。

毎日、朝の3時頃には起きて準備をはじめられるそうです。

残さず食べてくれるとうれしいです。
一生懸命パンを作るので、



～こだわっているのは“水の温度”～

ぷちど～るの金子さんが、パン作りでこだわっていることは“水の温度”だそうです。季節によって水の温度を変え、生地をこねあげているとのことで、真夏だとほとんど氷水を使うと話されていました。

ぷちど～るさんで人気のパンは“食パン”です。ミミまでやわらかく、冷凍しても、オーブンで焼くとペしゃんこにならず、ふんわり焼くことができるそうですよ。



コッペパン



人気のクロワッサン

いよ飯



●材料(4人分)●

お米…………… 2合

アジ(切り身)… 80g

にんじん………… 20g

ねぎ…………… 20g

酒…………… 20g

A { 濃口しょうゆ… 20g

薄口しょうゆ… 20g

●作り方●

- ①お米を洗う。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③炊飯器に洗ったお米とAの調味料と水を加える。
- ④③にアジと②を入れ、ご飯を炊く。
- ⑤炊き上がったごはんに、小口切りにしたねぎを加える。

～「いよ飯」のルーツ～

「いよ飯」は窪川の興津という地区の郷土料理です。

「いよ飯」の名前の由来は、魚のことを「いよ」と呼んでいたことから、「魚のごはん＝いよ飯」と呼ばれるようになりました。今回はアジを使いましたが、どんな魚でもおいしくできるので、旬のおいしい魚で作ってみてくださいね！

かつお飯



●材料(4人分)●

お米…………… 2合

濃口しょうゆ… 18g

かつお…………… 100g

酒…………… 8g

A { 濃口しょうゆ… 18g

砂糖…………… 18g

水…………… 14g

●作り方●

- ①お米を洗い、こいくちしょうゆと水を加えて炊く。
- ②鍋にAの調味料を入れて沸騰させる。
- ③②の鍋にかつおを加え、煮つめる。
- ④炊き上がったごはんに③を加え、混ぜ合わせる。

～「かつお」について～

「かつお」は高知県の特産物であり、佐賀の特産物でもあります。「かつお」には良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉など体をつくるものになるので、成長期のみなさんには特に摂ってもらいたい栄養素です。おいしい「かつお」を食べて、丈夫な体を作りましょう！！

えんどうご飯

●材料(4人分)●

お米……………2合
えんどう豆…50g
水……………2カップ

A { 酒……………大さじ1
塩……………小さじ2/3
薄口しょうゆ 小さじ1



●作り方●

- ①米を洗い、20～30分水に漬けておく。
- ②えんどう豆を洗っておく。
- ③Aの調味料とえんどう豆を①に入れ、炊く。

たけのこご飯

●材料(4人分)●

お米…………… 2合
薄口しょうゆ… 大さじ1

鶏もも肉…………… 100g(こま切れ)
ゆでたけのこ… 50g
にんじん…………… 1センチ幅程度
油揚げ…………… 1枚
干し椎茸…………… 大1個
水…………… カップ 1/3

A { 酒…………… 小さじ 1/2
砂糖…………… 大さじ1
薄口しょうゆ… 小さじ2



●作り方●

- ①米を洗って、薄口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②干し椎茸をぬるま湯につけてもどす。
- ③にんじんは細く千切りに、たけのこ、油揚げ、戻った椎茸も合わせて細く切りそろえる。
- ④鍋にAの調味料を合わせて煮立たせ、②の具を加えて煮含める。
※水は椎茸の戻し汁を利用するといいですよ。
- ⑤炊き上がったご飯に、具材を加えてよく混ぜ合わせる。

ひじきご飯

●材料(4人分)●

お米……………2合
濃口しょうゆ・大さじ 2/3

鶏ミンチ……………50g
にんじん……………45g
乾燥ひじき……………9g
サラダ油……………小さじ 1/2

A { 酒……………小さじ 1
砂糖……………大さじ 1
濃口しょうゆ……………大さじ 1



●作り方●

- ①米を洗う。
- ②炊飯器に洗ったお米と水、濃口しょうゆを加えて炊飯する。
- ③乾燥ひじきは水で戻して、ザルで水けを切っておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏ミンチ・にんじん・ひじきを入れて炒め、Aの調味料で味を付ける。
- ⑤炊き上がったごはんに、④で味付けした具を加えて混ぜ合わせる。

～「ひじき」について～

9月15日はひじきの日です。ひじきは普段不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維がたっぷり含まれています。そのため、健康食・長寿食として親しまれています。「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください。」という願いをこめて9月15日(昔の敬老の日)を「ひじきの日」としたそうですよ！
ひじきを食べて、健康な体を保ちましょう！！



平成29年度 6年時 上川口小フルツバ作ワ ②

ニラそぼろ丼

●材料(4人分)●

お米	2合
豚ミンチ	240g
しょうが	5g
ニラ	1束
にんじん	小1本
酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
オイスターソース	小さじ1



●作り方●

- ①炊飯をセットする。
- ②生姜はすりおろし(市販のチューブでもよい)、ニラは2センチ幅程度に切り、にんじんはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、豚ミンチと生姜を炒め、酒をふる。
- ④肉の色が変わったらにんじんを加えてよく炒める。
- ⑤全体にしんなしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。
- ⑥ニラを加えてひと混ぜする。
- ⑦炊き上がったごはんの上にのせる。

～「ニラ」について～

ニラの歯ごたえを残したい時は、火加減に注意しましょう。ニラは黒潮町の特産品ですね。ビタミンA・ビタミンCがたっぷりで、においの素「アリシン」には、滋養強壮や疲労回復の効果があります。



平成29年度 6年時 上川口小フルーツバ 作り ③

佐賀のドライカレー

●材料(4人分)●

合挽ミンチ	160g
玉ねぎ	200g(1玉)
にんじん	60g(1/3本)
干し椎茸	4g(2個)
グリーンピース	20g(大さじ2)
エリンギ	40g(1本程度)
しめじ	40g(1/3~1/4袋)
にんにく(おろし)	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
赤ワイン	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2程度
カレールウ	56g(固形2~3個分)
ケチャップ	26g(大さじ1と1/2)
ウスターソース	14g(大さじ2/3程度)
デミグラスソース	18g(大さじ1)
塩	1.8g(小さじ1/3程度)

A



黒潮町食育キャラクター
完食くん



●作り方●

- ①玉ねぎ、にんじん、水で戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ②エリンギは薄くスライス、しめじは石づきを取って細かく分け、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、ミンチ肉を炒める。さらに、赤ワインを入れて炒める。
- ④③に①~②の具を加えて煮込む。
- ⑤④にAの調味料を加えて煮込む。
- ⑥味をととのえて仕上げる。

~「佐賀のドライカレー」について~

佐賀地域特産のしめじをたくさん使ったドライカレーです。以前はエリンギも佐賀地域で作られていたのですが、現在では生産されていません。干しシイタケは大方地域で作られているので、黒潮町のきのこドライカレーと言えるかもしれませんね。

黒潮町の給食標語 「きゅうしょくは 元気をくれる たべものだ」

入野 友綺

豚丼



●材料(4人分)●

ごはん	800g(4杯分)	
豚もも肉スライス	240g	
玉ねぎ	1個	
にんじん	小 1/2 本	
えのきだけ	1/3 袋	
糸こんにゃく	1/2 袋	
ねぎ	2本程度	
サラダ油	小さじ1	
A {	だし汁	カップ 1/2
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ2と 1/2
	みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ2と 1/2

～「豚丼」について～

北海道帯広地方のご当地メニューを給食風アレンジしています。豚肉のビタミンB₁は、糖質をエネルギーにかえてくれる大事な栄養です。疲れをとるはたらきもあります。

●作り方●

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきだけは石づきを落として半分の長さに切りそろえる。糸こんにゃくは水けをきった後、食べやすい長さに切りそろえる。
- ②フライパンか鍋にサラダ油を熱し、豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ③にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃくを加えて炒め、だし汁とAの調味料を入れて煮る。
- ④煮汁が少なめになり全体に味がなじんだら、ねぎを散らしてごはんの上のせる。



令和2年度 中学3年 大方中学校バイキング給食

れんこんきんぴら丼

●材料(4人分)●

ごはん	800g(4杯分)	
れんこん	120g(小1節)	
玉ねぎ	80g(1/2個)	
にんじん	80g(1/2本)	
糸こんにゃく	30g	
豚ミンチ	200g	
酒	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1と1/2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
ねぎ	20g	



●作り方●

- ①れんこんと玉ねぎは薄くスライス、にんじんは短冊切り、糸こんにゃくは2〜3センチに切る。
- ②フライパンを熱してごま油をなじませたら、酒をふった豚ミンチを入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、①で切りそろえた具材を加え、よく混ぜて炒める。
- ④Aの調味料で味をととのえ、炒め煮る。
- ⑤汁気がなくなったら、ねぎを散らして炊き上がったご飯の上のにせる。

～「れんこん」について～

冬場が旬のれんこんです。れんこんのビタミンCは熱に強いので風邪に負けない強い体を作れますよ。



令和2年度 中学3年 佐賀中学校バイキング給食

2. 魚

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○明神水産 (カツオ)

○土佐佐賀産直出荷組合

(メヒカリ・サバ・きびなご・シイラなど)

○マルア海産

(かちり、塩サバ、サゴシ干物・煮干など)

○舩耕水産(アジなど)

佐賀給食センター

月
日
曜
日
日



平成29年度 6年時 三浦小フルツバ 作り ①

●明神水産●



明神水産：黒潮町佐賀

佐賀地域にある工場で、魚の加工・販売をされています。全国的には小規模の会社であり、生産の8割は戻りカツオをとり扱うことで、大きな会社との差別化をはかられているそうです。幡多地域の一部スーパー、生協、ギフト販売をされています。

明神水産では、ワラ焼きにこだわっている。



～“こだわりの「ワラ焼き」”～

カツオのたたきを作る際に、他社では炭焼きが主流な中、明神水産でこだわっているのは「ワラ焼き」。ワラで焼くことで、臭みがとれて燻製のような風味がつくのだそうです。焼きの作業は3段のベルトコンベアを使い、1段目にカツオ、2段目にわらをしきつめます。カツオを冷凍のまま表面だけ焼くので、内部の鮮度は保持できるということでした。ワラにもこだわっていて、自社栽培のワラと高知県産のワラを使用し、1年間でだいたい25000束を消費するそうです。



焼き上がり、真空パックされたカツオ

●土佐佐賀産直出荷組合●



土佐佐賀産直：黒潮町佐賀

佐賀地域にある工場で、魚の加工・販売をされています。

きびなごフィレやうるめドレスなど、全部で200～300種類ほどの商品があるそうです。

従業員は10人ほどで作業されています。



自分たち生産者と商品の取引先との
交流にも力を入れています。

～“起業”は15年ほど前～

土佐佐賀産直出荷組合の社長である浜町さんは、自身が給食センターの調理員として勤務された経験を生かし、衛生面を考慮した新工場の設立や、商品開発に取り組まれています。はじめは地域の方に作業場を間借りして作業されていたといいます。それが今では、生協で商品が扱われたりと、顧客の拡大にも力を入れています。また、商品開発にも熱心に取り組まれており、県外で開かれる研修会に職員さんと共に参加されているそうです。



作業の様子

● マルア海産 ●



マルア海産：黒潮町田野浦

田野浦地区にあるマルア海産さんでは、アジやサバ、しらすなど魚の干物を製造されています。

取り扱われている魚の種類は20種類くらいで、アジだけでも4種類あるそうです。

毎朝4時半くらいから作業をされています。



子ども達が魚を食べる機会を減らしたくない。おいしくて良い魚を食べることが将来の大きな財産になる。

～“魚”が売れない時代～

お仕事のなかで一番大変なことは、魚の仕入れだそうです。全国各地から、安くておいしい魚を仕入れるのに苦労されているとのことでした。今の時代は、魚離れが進んでとにかく魚が売れない時代になっており、それは黒潮町も例外ではないけれど、値段を上げることはしていないと話されていました。

干物の作り方は、簡単にいうと

- ①魚をさばく。
- ②塩漬けにする。
- ③機械で乾燥する
- ④袋詰めにする。

の流れで作られているそうです。

給食で使う干物は、特に良い物を選んで作ってくださっているとのことでした。



かつおと大豆の揚げ煮

●材料(4人分)●

かつお切り身	200g	
酒	小さじ1	
ゆで大豆	カップ1/2程度	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
A	ごま	小さじ2
	酒	小さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1



●作り方●

- ①かつおに酒をまぶしておく。
- ②かつおと大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③鍋にAの調味料を合わせて沸かし、たれを作る。
- ④③の鍋に②で揚げたかつおと大豆を入れて、たれをからめる。

～「かつお」について～

「かつお」は高知県の特産物であり、佐賀の特産物でもあります。「かつお」には良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉など体をつくるものになるので、成長期のみなさんには特に摂ってほしい栄養素です。おいしい「かつお」を食べて、丈夫な体を作りましょう！！



平成29年度 6年時 三浦小フルーツバイキング ②

かつおフライごまみそ和え

●材料(4人分)●

	カツオ角切り	300g
	しょうが	5g(1/2 かけ)
	酒	小さじ 1
	濃口しょうゆ	小さじ 2
	片栗粉	大さじ 7
	揚げ油	適量
A	ごま	大さじ 1
	米みそ	小さじ 2
	ケチャップ	大さじ 2
	濃口しょうゆ	小さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	水	大さじ 1/2



●作り方●

- ①しょうがはすりおろす。(チューブでも可)
- ②しょうが、酒、濃口醤油を合わせ、そこにカツオを入れ、下味をつける。
- ③カツオに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋に A を合わせて沸かし、タレを作る。
- ⑤④に揚げたカツオを入れタレをからめる。



シイラの黄金揚げ

●材料(4人分)●

- しいら切り身・・・4切れ
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
- 揚げ油・・・・・・適量
- A { 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・大さじ 2/3
- ごま・・・・・・・・少々



●作り方●

- ①シイラの切り身に酒・塩をなじませて下味をつける。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ③シイラに小麦粉をまぶして、180℃程度の揚げ油でこんがりときつね色になるまで火を通す。
- ④②で作ったタレをからませる。

～「黄金揚げ」について～

黄金揚げというくらい、色よく揚げるのが美味しく作るポイントです。ごまはすりつぶしながら加えると、香りもよく、消化にもいいですね。



平成29年度 6年時 田ノ口小フルーツバイキング ①

サバのごまみそ焼き

●材料(4人分)●

サバ…………… 4切れ

A { 合わせみそ… 大さじ1と1/2
ごま…………… 大さじ1
酒…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1/2



●作り方●

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②サバの切り身に①で作った調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上に乗せて、オーブンで火が通るまで焼く。

～「サバ」について～

サバの脂肪にはDHAやEPAが青魚のなかでも多く含まれています。DHAは脳や神経と深く関わり、記憶を高めると言われています。EPAは血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させるので、血液をサラサラにしてくれます。



じゃことピーマンのおひたし

●材料(4人分)●

	ピーマン	2個
	かちり(じゃこ)	20g
	にんじん	12g
	かつお節	2g
A {	砂糖	小さじ 1/3
	薄口しょうゆ	小さじ 1弱



●作り方●

- ①ピーマン、にんじんは千切りにし、ゆでておく。
- ②①とかちりとかつおぶしを合わせ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
※かつお節とかちりはフライパンで炒るとさらにおいしくなります。

ゆず香和え

●材料(4人分)●

	キャベツ	大3~4枚分
	きゅうり	1本
	にんじん	20g
	かちりじゃこ	大さじ1
	きざみ昆布	少々
A {	酢	大さじ1
	ゆず果汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/4



●作り方●

- ①きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)、キャベツを食べやすい大きさ、きざみ昆布は1~2センチの長さに切る。
- ②熱湯で色よく茹でて、素早く冷まして水けを切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④食材をAの調味料で和える。

~「ゆずかあえ」について~

高知県特産のゆず果汁を使った一品です。ゆずの香りがよく、すっきりした味になります。かちりじゃこをプラスすることで、うま味や歯ごたえが加わり、体にもやさしいですね。

黒潮町の給食標語 「給食は よくかみ笑って 食べようよ」

徳廣 蘭

3. 肉・卵

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○みながわ農場 (土佐ジロー卵)

月

日

曜日

日



平成29年度 6年時 南郷小フルーツバ 作り ①

●土佐ジロー卵●



みながわ農場：黒潮町蜷川

蜷川地区の奥、みながわ農場金子さんの鶏舎で、土佐ジローが育てられています。

鶏は約 1300 羽いて、一羽の鶏が産む卵は、一日に一個だけだそうです。

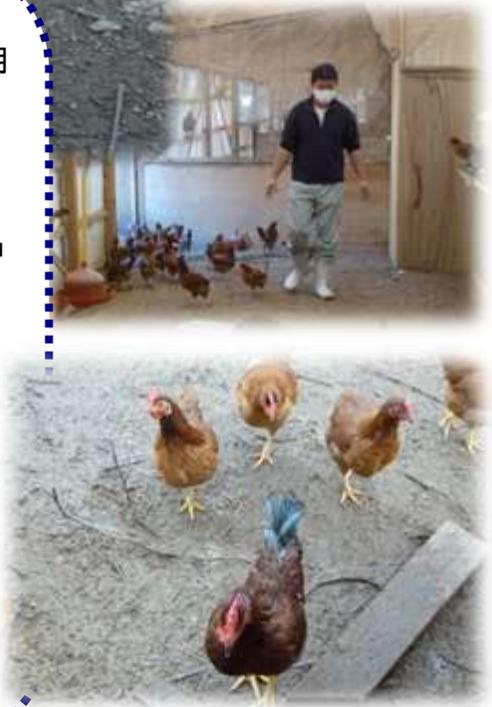
毎朝6時くらいから、朝昼夕のエサやりをしたり、掃除をしたり、鶏の様子を観察されています。

鶏は、一羽一羽性格が違って、
いて、人懐っこい鶏もいれば、
警戒心の強い鶏もいて・・・
かわいいですよ。

～全国初の卵肉共用の“地鶏”～

土佐ジローは、全国ではじめての卵肉共用の地鶏です。飼育するには一定の条件があり、そのなかには、エサとなる飼料に野菜を必ず与えることなどの記されているそうです。金子さんの育てる土佐ジローは野菜の中でもオクラが好きだそうで、暑い夏もオクラを食べて元気に乗り越えたということでした。

一日にとれる卵は600個ほどで、夏と冬はあまり卵を産まないそうです。昼と夕の2回、卵を集めて回り、丁寧に手で洗ってパック詰めをし、出荷をされています。土の上に生まれた卵は出荷せず、所定の場所で生まれた安心して食べられる卵を給食用にも出すようにしていますと、話されていました。



土佐ジロー卵のスープ

●材料(4人分)●

土佐ジロー卵.. 1と1/2個
とうふ..... 1/10丁
たまねぎ..... 80g
にんじん..... 20g
干しいたけ.. 2g
ねぎ..... 20g
だし昆布..... 4g
かつお節..... 4g
水..... 520ml
塩..... 2g
うすくち..... 大さじ1



●作り方●

- ①だしをとる。分量の水より少し多めの水に出し昆布を入れ、30分くらい置く。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰後、かつお節を入れる。火を弱火にし、かつお節が鍋底に沈んだら、かつお節を鍋から取り出す。
- ②とうふはサイコロ状に切る。たまねぎ、にんじんは細く切る。干しいたけは水でもどし、干切りにする。ねぎは小口切りにする。土佐ジローの卵は溶きほぐしておく。
- ③①のだしに、とうふ、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて、火にかける。
- ④具材がやわらかくなったら、塩・うすくちしょうゆで調味し、汁が沸騰している状態のところに、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いてきたら火をとめる。
- ⑤ねぎを加えて軽く火を通したら、できあがり。



むらくもスープ

●材料(4人分)●

鶏卵	1個
かにかま	35g
たまねぎ	35g
にんじん	35g
えのきたけ	35g
ねぎ	15g
水	適量
だし昆布	2g
かつお節	2g
水	540ml
塩	2g
薄口しょうゆ	大さじ1
でんぷん	4g
水	適量



●作り方●

- ①だしをとる。分量の水より少し多めの水に出し昆布を入れ、30分くらい置く。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰後、かつお節を入れる。火を弱火にし、かつお節が鍋底に沈んだら、かつお節を鍋から取り出す。
- ②たまねぎ、にんじんは細く切る。えのきたけは株元を切り落とし、食べやすい長さに切る。かにかまはほそく裂く。ねぎは小口切りにする。鶏卵は溶きほぐしておく。
- ③①のだしに、たまねぎ、にんじん、えのきたけを入れて、火にかける。具材がやわらかくなったら、かにかまを入れる。
- ④塩・うすくちしょうゆで調味し、汁が沸騰している状態のところに、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いてきたら水で溶いたでんぷんを回し入れ、やさしくかきまぜる。
- ⑤ねぎを加えて軽く火を通したら、できあがり。

～「むらくもスープ」について～

むらくもスープは、給食人気メニューのひとつです。
昆布とかつお節でだしをとるので、自然のうまみ成分がぎゅっとつまった味わい深いスープです。昆布とかつお節のうまみ成分は、脳を落ち着かせるはたらきがあります。家庭でも、ぜひだしをとってスープを作ってみてください。

ささみのレモンフライ

●材料(4人分)●

	鶏ささみ	350g
A	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々
	酒	小さじ 1
	片栗粉	30g (適量)
B	砂糖	大さじ 2
	薄口しょうゆ	大さじ 1
	レモン果汁	小さじ 2
	パセリ	少々
	揚げ油	適量



●作り方●

- ①ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、③で揚げたささみを加え、よくからめる。
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。



平成29年度 6年時 南郷小フルツバ 作り ③

和風からあげ

●材料(4人分)●

若鶏もも肉…… 280g
塩…………… 少々
こしょう…… 少々
おろししょうが… 4g
片栗粉………… 大さじ6
揚げ油………… 適量

A { 砂糖…………… 大さじ1と1/2
薄口しょうゆ… 大さじ1と1/4
ゆず果汁……… 大さじ1



●作り方●

- ①若鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、こしょう、おろししょうがを加え、約 20 分ほど置いて下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④A の調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③のからあげを入れ、タレをからめる。

オーロラチキン

●材料(4人分)●

若鶏もも肉…… 280g
塩…………… 1.6g
こしょう…… 少々
酒…………… 4g
小麦粉………… 大さじ6
片栗粉………… 大さじ6
揚げ油………… 適量

A { すりおろしりんご… 14g
ケチャップ……… 28g
ウスターソース… 1.6g
みりん…………… 6g
みそ…………… 8g



●作り方●

- ①若鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、こしょう、酒を加え、約 20 分ほど置いて下味をつける。
- ③片栗粉と小麦粉を混ぜた粉をまぶし、油で揚げる。
- ④A の調味料をフライパンに入れ煮立たせ、③のからあげを入れ、タレをからめる。

鶏肉のごま照り焼き

●材料(4人分)●

若鶏もも肉(こまぎれ)・・	360g
焼肉のたれ	大さじ2
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま	小さじ2
れんこん	30g
大豆(水煮)	カップ 1/4
アルミカップ	4枚



●作り方●

- ①鶏肉は焼肉のたれ、みりん、濃口しょうゆで下味をつける。
- ②レンコンは皮をのぞいて1センチ程度の角切りにする。
- ③①の肉に、ごまとれんこんと大豆を加えてよく混ぜる。
- ④大き目のアルミカップかアルミホイルに均等に分けて、オーブントースターなどで鶏肉にしっかり火を通す。

マーマレードチキン

●材料(4人分)●

若鶏もも肉(80g位)・・	360g	
A {	赤ワイン	大さじ2
	塩	小さじ1
	こしょう	小さじ1
	マーマレード	小さじ2
	濃口しょうゆ	30g



●作り方●

- ①鶏もも肉に、塩・こしょうをまぶす。
- ②小鍋で赤ワインを煮沸かし、合わせたAを加えて弱火にかけ、混ぜ合わせる。
- ③②がトロっとしたたれになったら、火からおろし、鶏もも肉の皮面にかける。
- ④200℃に温めたオーブンで、25分～30分ほど焼く。焼き色がつき、串をさしてみると透明の肉汁がでてきたら、できあがり。

4. 野菜

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○今西恭美さん (しめじ)

○浜口佳史さん、池内妙実さん、佐野 英利さん (きゅうり)

○秋田晶子さん (ミニトマト)

○奥本正廣さん (らっきょう)

○高橋美智子さん、浜口妙子さん (ニラ)

○文野勲さん、宮川佳史さん (ネギ)

○秋田敬さん・かよ子さん (ほうれんそう、こまつな)

○拓新技術コンサルタント (干ししいたけ)

○まんま農園、植田百合さん、宮川佳史さん (しょうが)

月
日
曜
日



平成29年度 6年時 入野小フルーバ 作り ①

●ほうれんそう●



秋田さん：黒潮町加持

秋田さんご夫妻は、加持地区のハウスで、ほうれんそう・小松菜・大根を作られています。

夏は朝5時過ぎくらいから朝露を吸った新鮮なものを収穫し、冬はほうれんそうが冷たくなってきた夕方ころに収穫されているそうです。



土は、人間でいうと家庭環境と同じ。
ほうれんそうには、そのほうれんそうに
合った育て方がある。

～常につづける“研究”～

敬さんのお話:「野菜の種をまき、芽が出てくる。葉の勢いはどうか、色はどうかなどを見ながら、土の状態・肥料の量はどうか、成分はどうかを見ていく。天候・土・肥料の量や種類など、いろいろな条件で違ってくる。肥料をたくさんあげたからといって、よい実が成るとはかぎらない。」常に新しい品種を取り入れたり、肥料の調整をしたりして、研究をつづけられているそうです。

好きで農業をやっている。

農作物の成長を我が子のように楽しみにしながら、愛情いっぱいそだてよう。



●らっきょう●



澳本さん：黒潮町入野

澳本さんご夫妻は、大方でらっきょうを作られています。作り始めて50年近くになるそうです。

朝の2時に起きて準備を始め、朝3時から夜の7時ころまではらっきょうの作業をされています。



ラッキョウは、毎日食べるとがん予防にもなるし、とても健康に良いので、ぜひ、好きになってもらいたい。

～肥料は“少なく”～

澳本さんのらっきょうの特徴は、肥料を“少なく”していること。使っている肥料も有機肥料を使っているので安心して食べることができるそうです。5月と6月はらっきょうを収穫して甘酢に漬ける作業があり、とても忙しいようですが、らっきょうは一年中世話がかかり、なかでも草引きがとても大変だと話されていました。



ピクルス

●材料(4人分)●

きゅうり……………280g(3本程度)
塩……………小さじ2/3

A { 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2と1/2
薄口しょうゆ…大さじ1



●作り方●

- ①きゅうりはひょうし木切りなど、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③きゅうりの塩を洗い流し、水けをきり、②の調味液で漬け込む。
※1~2時間程度漬け込むと出来上がりです。

土佐漬け

●材料(4人分)●

きゅうり……………3本
塩……………小さじ1/2
にんじん……………12g
かつお節……………4g
しょうが……………2g

{ 酢……………大さじ1強
ゆず酢……………大さじ1弱
砂糖……………大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1



●作り方●

- ①きゅうりは約4cmの長さに切り、それを4等分する。
- ②切ったきゅうりに塩を振り、おもしをして水分を出す。
- ③にんじんを千切りにしてゆでておく。しょうがはおろしておく。
- ④きゅうりの水分が出たら、③のにんじんとおろししょうが、調味料を加え、30分~1時間ほどつける。
- ④にかつおぶしを入れて混ぜる。

カミカミきゅうりもみ

●材料(4人分)●

きゅうり.....300g(大2本)
にんじん.....30g(3センチ幅)
千切大根.....20g
さきイカ.....20g
カットわかめ..2g(小さじ2)

ごま.....小さじ1
酢.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
薄口しょうゆ...大さじ1/2
塩.....小さじ1/5



●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②千切大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯でよく茹でる、
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④で作った調味料で混ぜ合わせる。



平成29年度 6年時 入野小フルーツバ作り ②

もやしナムル

●材料(4人分)●

もやし	250g	
きゅうり	80g	
にんじん	20g	
ハム	20g	
カットわかめ	2g	
ごま	2g	
A	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	薄口しょうゆ	小さじ 2
	塩	少々
	ごま油	少々



●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②にんじん・ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③にんじん、きゅうり、もやしの順で沸騰したお湯で茹で、軽くしぼる。
- ④ごまは軽くすりおろす。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥全ての食材を⑤の調味料で合わせる。



りっちゃんの元気サラダ

●材料(4人分)●

キャベツ	3枚程度	
きゅうり	大1本程度	
にんじん	1/5本程度	
ホールコーン	大さじ3	
ハム	1枚	
刻み昆布	2g	
かつお節	4g	
ミニトマト	40g	
A	酢	大さじ1/2
	ゆず酢	大さじ1/2
	塩	1.6g
	こしょう	少々
	砂糖	大さじ1/2
	サラダ油	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1



●作り方●

- ①キャベツ(1センチ幅)、きゅうり(薄い輪切り)、にんじん(千切り)を切りそろえ、沸騰した湯で色よく茹でて、冷やしておく。
- ②ハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①で冷やした野菜の水けを絞る。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせて、③で合わせた調味料で味を付ける。

～「りっちゃんの元気サラダ」について～

りっちゃんの元気サラダは、アンコールメニューでいつも名前が出てくる人気メニューでしたね。小学1年生の国語で学習する、角野栄子さんの「サラダでげんき」に登場するサラダです。りっちゃんが病気のお母さんのために作るサラダは、元気になるためのビタミンなどの栄養がたっぷりふくまれています。

黒潮町の給食標語

「うれしいな 今日もきゅうしょく おいしいよ」

酒井 聖

海藻サラダ

●材料(4人分)●

海藻ミックス……………2.5g
サラダ用糸寒天…2g
キャベツ……………3枚程度
きゅうり……………1本程度
にんじん……………2~3センチ程度
かにかま……………20g

A { 酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
濃口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
サラダ油……………小さじ1/2



●作り方●

- ①海藻ミックス、糸寒天は水でもどしておく。
- ②キャベツ(1~2センチ程度)、きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)を切り、沸騰した湯で、さっと湯がいて冷まし、水けを絞っておく。
- ③かにかまは2~3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤すべての食材を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけてなじませる。



平成29年度 6年時 入野小フルーツバ イツグ ④

千草和え

●材料(4人分)●

ほうれん草……120g
キャベツ……80g
カニカマ……20g
卵……60g
サラダ油……少々

A { 薄口しょうゆ……小さじ2
砂糖……大さじ 1/2
ごま油……1.2g(小さじ 1/4)



●作り方●

- ①卵は割りほぐし、油をしいたフライパンで炒り卵にしておく。
- ②ほうれん草、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で色よく茹でる。
- ③カニカマは2~3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

菜花のごま和え

●材料(4人分)●

菜花……40g
小松菜……80g
キャベツ……80g
にんじん……20g
ごま……小さじ2

A { 赤みそ……小さじ 1/2
砂糖……小さじ1
濃口しょうゆ……小さじ1



●作り方●

- ①にんじんは千切り、菜花、小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で色よく茹でて冷やして水けをしぼっておく。
- ②ごまは少し擦ると、香りがよく消化にも良い。
- ③すべての食材をAの調味料で合わせる。

豚肉のらっきょう焼き

●材料(4人分)●

豚もも肉	350g
たまねぎ	200g
にんじん	50g
ピーマン	50g
キャベツ	50g
しめじ	50g
ラッキョウ甘酢漬け	30g
酒	15g
砂糖	5g
みりん	10g
濃口しょうゆ	3g
サラダ油	25g
	適量



●作り方●

- ①ラッキョウは細かく刻んでおく。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・キャベツは細く切る。しめじもバラバラにしておく。
- ③フライパンで豚肉を炒め、火が通れば②を入れて一緒に炒める。
- ④①を入れて、調味料を入れる。

～「らっきょう」について～

らっきょうは黒潮町の特産物のひとつです。独特の辛みやにおいがあり、苦手な方もいると思いますが、このらっきょう焼きなら気にせず食べられると思います。

見た目は小さな野菜ですが、その中には芽や草を出そうとする強い生命力があります。わたしたちが食べると、体の中の疲れをとる働きがあります。

黒潮町の給食標語

「みんなでね おいしく食べて たのしいな」

有友 七海

豚肉のしょうが焼き

●材料(4人分)●

	豚もも肉	360g
A	玉ねぎ	200g(中1個)
	にんじん	60g(1/3本)
	ピーマン	60g(2個)
	キャベツ	60g(大1枚)
	ねぎ	40g(3~4本)
	生姜	10g(1かけ)
B	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	みりん	小さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ2
	サラダ油	小さじ1/2



●作り方●

- ①玉ねぎ(くし形切り)、にんじん(短冊切り)、ねぎ(小口切り)、ピーマン・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②生姜はすりおろす。(チューブでもよい)。
- ③熱したフライパンに油をしき、豚もも肉を炒める。さらに酒と生姜を加えて炒める。
- ④Aの野菜を加え、しんなりしてきたら、Bの調味料を加え、炒め煮る。
- ⑤最後にねぎをちらして、軽く火を通す。

～「しょうが」について～

しょうがは、肉料理に使うと肉を柔らかくしてくれたり、魚料理に使うと、生臭さを消してくれたりします。その他、だ液の分泌をよくして、食欲増進させる効果もあります。さらに殺菌効果もあるため、食中毒を予防したり、体を温めたりします。中国では古くから、「生姜は万病に効く」と言われ、今でも漢方薬に使われています。高知県が生産量日本一を誇る食材です。

黒潮町の給食標語

「給食は いつもおいしい ありがとう」

藤原 千夏

夏野菜と豚肉のみそ炒め

●材料(4人分)●

豚もも肉…… 240g
キャベツ…… 60g(1~2枚分)
玉ねぎ…… 80g(1/2個程度)
にんじん…… 40g(1/3本程度)
ピーマン…… 40g(小1個)
ナス…… 80g(1個)
しめじ…… 30g(カップ1杯分)
にんにく…… 小さじ1
豆板醤…… 0.4g
ごま油…… 小さじ1/2

A { 酒…… 小さじ1/2
みそ…… 大さじ3
濃口しょうゆ… 小さじ1
薄口しょうゆ… 小さじ1
砂糖…… 小さじ2



●作り方●

- ①キャベツ(ざく切り)、玉ねぎ(くし形切り)、にんじん(短冊切り)、ピーマン・なすは食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにごま油をしき、豚肉とにんにく(すりおろし)・豆板醤を炒める。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ナス・しめじ・キャベツを加えてさらに炒める。
- ④しんなりしてきたらAの調味料を加えて味をなじませる。

~「夏野菜」について~

夏野菜はカラフルな緑黄色野菜が多いので、視覚からも食欲を刺激して、夏にピッタリの食材です。また、水分やカリウムが多いので、体にこもった熱を体外に逃がしてくれます。また、緑黄色野菜に多いビタミンAは、油と一緒に摂ることで体内に吸収されやすくなります。油と炒めたり、脂肪分の多い豚肉との相性も良いです。

5. 果物

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○宮地農園・・・ハウスみかん、ほんかん、デコボン、小夏

○森本農園・・・潮風みかん

○川村文野さん・・・みかん

○宮川秋英さん・・・ぽんかん

○小谷果樹園・・・梨

○落合康人さん・・・いちご

○下村昌幸さん・・・せとか

○山本清子さん、敷地達也さん・・・文旦

月
日
曜
日



令和2年度 佐賀中学校 バイキング給食

●みかん●



宮地農園：黒潮町上灘山

宮地農園さんでは、佐賀地域のパイロットと呼ばれる場所で柑橘類を育てられています。

昨年度までハウスみかんを給食に提供してきていましたが、ハウス栽培をやめてからは、みかん、ポンカン、デコポン、小夏などを納品してくれています。

息子さんの代になっても甘くておいしい柑橘類は引き継がれています。

クジラのはねる青い海が庭のような、
すばらしい自然環境の中で
丹精込めてつくっている。

海から反射する太陽の光が
キラキラとみかんにあたり、
美味しい味になる。

～みかんを栽培するために必要な

“温度”“水”“肥料”～

ポンカンに限らず農作物は日ごろの管理が必要です。種をまいても木を植えてもお世話をしなければおいしく育ちません。ポンカンをおいしく育てるためには、草刈りや剪定、消毒など毎日の木の管理がとても重要です。また、自然が相手なので天候に左右されやすく、せっかくたわわに実っても収穫までに雪が降りポンカンに積もってしまうようなことになればすべて台無しになってしまうそうです。収穫時期も天候と相談しながら決めているそうです。



選別と荷造り作業

機械の作業は、クッションを敷いて



●梨●



小谷果樹園さん：黒潮町佐賀橘川

橘川地区にある小谷果樹園さんは、20年ほど前から梨作りをされています。

品種は、8月終わりから9月初旬頃まで「秋月」、9月終わりから10月いっぱい頃まで「新高梨」です。

梨が夜に蓄えた養分を生かすために、朝の5時から収穫や荷造りなどの作業をされているそうです。

生きがいのように感じながら作っています。
花が咲いたり実をつけるたびに喜んで、



～木を植えて、10年したら“安定”してきた～

梨作りをはじめられて、最初のうちは手探り状態で、形がボコボコになったりしたこともあったそうです。常に研究を重ねてきた努力により、今の味にたどりついたとのこと。梨作りで大変なことは、果実を袋で包むことと、木の選定だそうです。1つの枝に2～3個の実が理想的で、枝を横にひっぱって伸ばすことが大事なそうです。自然相手なので、動物に食べられたり、台風で実が落ちて、トラック何台分も捨てに行ったこともあるそうです。それでも、果物の成長が楽しみで続けられると話されていました。

●文旦●



文旦農家の山本さん：黒潮町田野浦

文旦農家の山本さんは、田野浦地区で40年ほど前から文旦を作られています。

向かって左が一般的な土佐文旦、右がくじら文旦というそうです。山本さんはくじら文旦の名付け親で、黒潮町でただ一人の生産者さんです。

できます。
皮もマーマレードなどにして食べることが
見が目が少し悪くなる時もありますか、
るように、消毒をほとんどしていません。

見た目よりも味。安心して食べてもらえ

～おいしい文旦が収穫できるまで
“最低10年”～

文旦の苗木がおおきくなるまでに5年、さらに収穫できるように成長するにはまた5年くらいかかるため、おいしい文旦ができるようになるまで、最低10年は必要だそうです。

文旦のお世話で大変な事は草刈りで、収穫するまでに5～6回は草を刈らなくてははいけない、と話されていました。



大きさを選別する機械



●いちご●



いちご農家の二宮さん：黒潮町蜷川

いちご農家の二宮さんは、蜷川地区でいちごを作られています。

品種は「さちのか」で、甘いだけでなく、収穫してから長持ちするのが特徴だそうです。

7月から9月ころまで苗を育て、9月下旬頃にその苗をハウスに植え付け、12月頃から5月頃までは収穫をされています。



健康な土でない、健康でおいしいいちごは育たない。

～健康でおいしいいちご作りに不可欠な“健康な土”～

いちご作りで大変なことは、土づくりと話されていた二宮さん。二宮さんの畑では、自家製の堆肥を使っていちごを育てられているそうです。また、毎年土壌分析をしてもらったり、定期的に土に栄養をあげたりしているとのことでした。

「食べる人に喜ばれるいちごを作りたいと思っています。」と、話されました。



いちごの花とまだ未熟ないちごの実



いちご農家の落合さん：黒潮町苧稻

いちご農家の落合さんは、30年ほど前から、いちご作りをされています。

品種は紅ほっぺのみで、年末から収穫作業がはじまり、5月頃まで実をつけるそうです。5月～8月頃は苗を育て、9月頃に育った苗を植えます。

消毒はほとんどされていないそうで、そのまま食べても安心ないちごを作られています。



いちごをつくるのは楽しい。
実もかわいい。

～大変な事は“苗を育てる”こと～

落合さんは、苗づくりがあまり得意ではないと言われていました。温暖化によって温度が高くなると、また温度管理も難しくなるそうです。苗づくりに苦労された代わりに、全国のいちご農家さんとなつながりができ、農家友達がいっぱいできて、上手な人から苗をもらえたりもするそうです。苗を育てることが、より豊かないちご作りにつながっているのですね。



●せとか●



せとか生産者の下村さん：黒潮町浮鞭

せとか生産者の下村さんは、黒潮町浮鞭にあるハウスで、せとかやレモンなどを生産されています。

せとかは2月にしかとれません。

収穫は一日で行い、一週間ほどかけて選別を行うそうですが、収穫・出荷時期には、夜中の2時～3時まで仕事をされているということです。

一生懸命やると、あとから結果が[○]ついてくる。[○]
ものづくりには楽しさがある。成果がある。



「おいしい」の
一言があるだけで、
頑張れる。[○]

～“本当においしいせとかを食べてほしい”～

本当においしいせとかを食べてもらいたいという願いから、常に研究を重ね、出荷時には厳しい目で選果をされています。10年前に木を植え、3年目から実をつけたそうです。本当においしいせとかにするために、生えてくる雑草は手作業ですべて取り除き、木に生えてくる長くするどいトゲも手作業ですべて剪定されるとのことでした。また、実がなつて来ると、ひとつひとつ丁寧にストッキングをかぶせていきます。本当のおいしさは、一朝一夕ではできあがらないのですね。



長くするどいトゲ



ストッキングをかぶせる



うっすらと黄緑色をしているレモンの木



レモンの花

～外国産のものにはない“透明感”～

外国産のレモンは多く流通していますが、国産のレモンは少なく、とくに実が黄色く色づく前のグリーンレモンは希少価値が高いそうで、レモンも作られています。外国産のレモンに比べ、酸味に透明感があるそうですよ。



木になっているレモン

6.加工品

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

- 西村食品 (豆腐・こんにゃくなど)
- 道倉蒲鉾 (ちくわ・すりみ・天ぷらなど)
- ニコの種 (コロッケ) ※平成30年度にて終了
- 黒潮町缶詰製作所 (防災缶詰・黒糖)
- いごてつ (塩)
- 生華園 (グァバジュース)
- JA大方女性部、JA味噌加工グループ (みそ)
- ケーキの職人やまもと (ケーキ)

月
日
曜日
日



平成29年度 6年時 伊与喜小・拳ノ川小
合同フルーツ作り①

●とうふ・こんにやく●



西村食品：黒潮町佐賀

佐賀地域にある西村食品さんでは、とうふ・こんにやく・あつあげ・あぶらあげ・おから等の加工品を製造・卸売されています。

一日に使用する大豆の量は 240 kg で、豆腐にすると約 1000 丁分になるそうです。

毎朝 2 時に起きて、とうふ作りをされています。

豆腐がある！と、町民の人々が
誇らしく思ってもらえるような
豆腐づくりをしていきたい。

佐賀にはこんなおいしい

～黒潮町の天日塩からできる“にがり”～

西村さん自身、以前はあまりとうふが好きではなかったそうですが、ある時、とうふを固まらせるのにかかせない“にがり”の違いでとうふのうまみが変わることに気づいたそうです。それ以来、おいしいとうふを作るために工夫を重ねられていて、なかでも、黒潮町の天日塩からできる“にがり”はとても良いと話されていました。



できたてのあつあげ



とうふの容器に貼るラベル

マーボー豆腐

●材料 豆腐・・・1丁
 合いびき肉・・・120g

A { g
 玉ねぎ・・・80g
 にんじん・・・60g
 干し椎茸・・・5g
 ねぎ・・・20g
 しょうが・・・4g
 にんにく・・・4g
 ごま油・・・2g

かたくり粉・・・6g
 (水で溶く)

B { 砂糖・・・20g
 しょうゆ・・・24g
 赤みそ・・・40g
 豆板醤・・・0.4g
 水・・・160g



●作り方●

- ①A はみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイコロ状に切る。
- ②生姜、にんにくはすりおろす。(チューブでも代用可)
- ③フライパンにごま油をしき、合いびき肉と②を炒める。さらに酒を加え炒める。
- ④Aを加え炒め、しんなりしてきたら水、B、豆腐の順に加え、炒め煮る。
- ⑤全体に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後にねぎを加えて軽く火を通す。

黒潮町の給食標語 「地産地消 安心だよね いただきます」

藤原 彩花

黒潮町の給食標語 「おいしいな 黒潮町の たからもの」

澳本 雄大

厚揚げの肉みそ炒め

●材料（4人分）●

厚揚げ・・・300g
豚ミンチ・・・120g
玉ねぎ・・・100g
こんにゃく・・・100g
にんじん・・・50g
ニラ・・・50g
酒・・・・・・・・大さじ1

かたくり粉・・・小さじ1
(水で溶く)

A { 砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
赤みそ・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
水・・・・・・・・160g



●作り方●

- ①厚揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさに切って湯通しておく。
- ②玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ③熱したフライパンに油をしき、豚ミンチを炒めて酒を加え、煮立たせる。②の野菜を加えてさらに炒める。
- ④①を加えて炒め、さらにAの調味料で味を調える。最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。



平成29年度 6年時 伊与喜小・拳ノ川小
合同ルーツ作り②

竹輪の磯辺揚げ

●材料（4人分）●

A	ちくわ	4本
	青のり	2g
	小麦粉	35g
	片栗粉	20g
	卵	1/2個
	水	50g
	揚げ油	適量



●作り方●

- ①竹輪を縦半分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③竹輪を②の衣にくぐらせて、180℃の油で色よく揚げる。

給食では、大方地域にある【道倉かまぼこ】さんが作ってくれるちくわを使用していました。

うどんと共に出されることが多かったですね。アレルギー対策として、卵を使わないで衣を作ったり、小麦粉を米粉に変えて作ったり、色々と創意工夫をしていたのですよ。



平成29年度 6年時 佐賀小

フルーツ作り ①

大根と厚揚げのそぼろ煮

●材料(4人分)●

豚ミンチ	30g
生姜(みじん)	少々
大根	240g(
厚揚げ	240g(大1枚程度)
にんじん	40g
サラダ油	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
濃口しょうゆ	大さじ 1
テンメシジャン	大さじ 1/2
赤みそ	小さじ 1
水	カップ 1/4
さやいんげん	2本程度

A



●作り方●

- ①大根は1センチ角程度の角切り、にんじんは粗みじん切り、厚揚げは一口大に食べやすく切る。※大根の切り方によっては下茹でしても良い。
- ②さやいんげんは下茹でして、1センチ程度に切る(他にグリーンピース、ねぎでも良い)。
- ③鍋にサラダ油をなじませ、生姜と豚ミンチに酒を加えて炒める。
- ④肉の色が変わったら、にんじん・大根を加えて混ぜ合わせ、蓋をしてしばらく加熱する。

～「大根と厚揚げのそぼろ煮」について～

冬の寒さで甘味が増す大根を使った一品です。大根を角切りにすることで、味がなじみやすく、スプーンでも食べやすくなります。大根はビタミンCが含まれていますが、葉っぱの方にビタミンAやビタミンCも多くて栄養豊富です。彩りに大根の葉っぱを使っても良いですね。

黒潮町の給食標語 「給食は 皆の体を 守ってる」

西地 令良

春煮物

●材料(4人分)●

たけのこ水煮	80g
フキ	60g
厚揚げ	80g
にんじん	40g
こんにゃく	60g
じゃこ天	20g
にぼし	1g
水	140g
酒	0.5g
砂糖	16g
みりん	5g
こいくち	15g
うすくち	15g



●作り方●

- ①たけのこ、フキ、厚揚げをひとくち大に切る。にんじんはイチヨウ切り、じゃこ天は短冊状に切る。
- ②①をにぼしでだしをとっただし汁に入れ、調味料を加えて煮る。

～「春煮物」について～

フキはハウス栽培もされていますが、天然のものは3～5月に旬を迎えます。4月は新生活や、仕事の年度始めということもあり、あわただしくなります。忙しい時期、この春煮物を食べて、ほっと一息ついて春を感じてもらえたらと思います。



平成29年度 6年時 佐賀小フルツバ 侍ガ ②

白和え

●材料(4人分)●

乾燥ひじき……小さじ1
にんじん………20g
糸こんにゃく……60g
木綿豆腐………50g
A { 薄口しょうゆ……大さじ 1/2
上白糖………小さじ1
塩………ひとつまみ
ほうれん草……1/2 束
ごま(すり)………大さじ 1/2
かつお節………1 袋(1~2g)



●作り方●

- ①乾燥ひじきを水で戻し(20分程度)、木綿豆腐はキッチンペーパーにつつんで15分ほど水けを切る。
- ②ほうれん草をゆでて、すぐ冷水にとり、水気を絞ってから2センチ幅程度に切る。
- ③糸こんにゃくは2センチ幅に切り、にんじん(千切り)・ひじきは一度湯がいて冷やしておく。
- ④水気をきった豆腐をなめらかにすりつぶして、Aの調味料、ほうれん草・③の具、ごま・かつお節を全部混ぜ合わせる。

~「白和え」について~

白和えは和食の定番として、昔から慣れ親しんだおかずです。豆腐は、肉や魚を使わない精進料理でも貴重なたんぱく源として重宝されてきました。また消化吸収がよく、ほうれん草や人参などビタミンAが豊富な緑黄色野菜も一緒にとることができます。

黒潮町の給食標語 「おいしいな 自然のめぐみ いただきます」

西山 大輝

黒潮町の給食標語 「給食は えがおをつくる おまじない」

齊藤 麻央里

手作りがんもどき

●材料(4人分)●

木綿豆腐……………1/2丁(200g)
すり身(白身魚)……60g
卵……………1/2個(30~50g)
にんじん……………60g
干しいたけ……………1.6g
ねぎ……………12g
いりごま……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1強(4g)
A { 砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
揚げ油……………適量



●作り方●

- ①干しいたけは水に戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- ②にんじん、干しいたけは粗めのみじん切りにし、小鍋でAを入れ煮詰めておく。
- ③ボールで材料を混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ④170℃の油できつね色になるまで揚げる。



平成29年度 6年時 佐賀小
フルーパ`伴ソグ ③

こんにゃくサラダ

●材料(4人分)●

	しらたき……………170g
A	薄口しょうゆ…10g
	三温糖……………6g
	きゅうり……………90g
	ホールコーン…30g
	ごま……………3g
B	三温糖……………8g
	酢……………12g
	薄口しょうゆ…4g
	ごま油……………2g



●作り方●

- ①しらたきは、食べやすい長さに切る。
- ②Aの調味料で、しらたきを炊いて味を付ける。
- ③きゅうりは細く切り、ごまは炒る。
- ④Bの調味料を合わせ、②と③、コーンを合わせてできあがり。

～「こんにゃくサラダ」について～

甘酸っぱくて、つるっと食べやすいこんにゃくサラダは、アンコールメニューにも登場するくらい人気の一品です。こんにゃくはほとんどが水分ですが、グルコマンナンという主成分は整腸作用や、血糖値・コレステロールを低下させる作用、肥満や便秘を予防する効果が期待できます。また、酢は疲労を回復させる有機酸を多く含んでいるので、疲労回復にも効果があります。

黒潮町の給食標語 「給食で えがおいっぱい あふれるよ」

松田 朋

おから入りかぼちゃのそぼろ煮

●材料(4人分)●

豚ひき肉…………… 40g
おから…………… 20g
かぼちゃ…………… 200g
玉ねぎ…………… 80g
しめじ…………… 35g
干し椎茸…………… 0.8g
グリンピース… 8g

A { 煮干し…………… 2g
水…………… 70g
B { 酒…………… 1.1g
三温糖…………… 8.8g(小さじ2)
みりん…………… 2.4g(小さじ1/2)
濃口しょうゆ… 6.8g(小さじ1)
薄口しょうゆ… 6.8g(小さじ1)
でんぷん…………… 2.8g(小さじ1)



●作り方●

- ①干し椎茸は、水で戻しておく。Aを小鍋に入れてだしをとる。
- ②かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにし、干しいたけは粗めのみじん切りにする。
- ③鍋で豚ひき肉を炒める。肉がぽろぽろになってきたら、おからを加えて炒める。玉ねぎ、しめじ、干し椎茸を加えてさらに炒める。全体的に火が通ったら、かぼちゃと①でとっただし汁を加えて中火でしばらく煮る。
- ④煮立ったら、Bの調味料を加えて味を調える。グリンピースを加えて、水で溶いた片栗粉を回し入れて、とろみがついたらできあがり。

～おからをつかったヘルシーメニュー～

給食メニューに「かぼちゃのそぼろ煮」はあったのですが、原材料の高騰等もあり、なんとか今の価格を維持したいと考えて白羽の矢が立ったのが「おから」です。おからは安価なうえに現代の食事では不足しがちな食物繊維やミネラルを豊富に含んでいる栄養優良食材です。豚肉や牛肉との相性があるので、上手にとりいれたいですね。

おからドーナツ

●材料(4人分)●

おから……………60g
ホットケーキミックス…60g
鶏卵……………12g
牛乳……………12g

揚げ油……………適量

{ きな粉……………4g
上白糖……………4g



●作り方●

- ①ボールにおからと鶏卵を入れ、混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを少しずつ加えて混ぜる。
- ③牛乳も加えて混ぜる。
- ④できあがった生地を4等分にする。
- ⑤油で揚げる。
- ⑥きな粉と上白糖は、混ぜ合わせておく。
- ⑦揚げあがったドーナツを、上白糖と混ぜたきな粉をまぶして、できあがり。

～「おからドーナツ」について～

黒潮町産のおからを使用したデザートです。おからは、大豆から豆乳を作る際にできる絞りかすです。食物繊維を多く含み、エネルギー量も低いので、小麦粉料理やお菓子に混ぜ込むことで、量は多く、低エネルギーに仕上げることができます。



●缶詰●



黒潮町缶詰製作所：黒潮町入野

2011年に起きた東日本大震災ののち、黒潮町に出された津波予想高は34Mでした。これを受けて設立されたのが黒潮町缶詰製作所です。

「もしもに備える食」と、「毎日美味しい」をテーマに、新しい商品開発にも日々とりくまれています。

将来、缶詰工場で働きたい！
という人が出てくれると
嬉しいなあと思います。



～非常食を“日常食”に～

東日本大震災の際、被災地や避難所での聞き取りをしている中で、実際に問題になったのが『食物アレルギーの方の食べ物の不足』だったそうです。また、インスタ食品やレトルト食品ばかりでは、栄養の偏りはもちろん、味付けに飽きてしまったり、「甘いものが食べたい!」、「食べ慣れたものが食べたい!」という意見も多くあったそうです。そういったことを踏まえて、①7大アレルゲン不使用、②なるべく地元食材を使用、③徹底した衛生管理と栄養管理、といったこだわりをもって、缶詰製作をされています。



カツオの和だししょうがご飯

●材料(4人分)●

お米……………2合
こいくち……………小さじ1

カツオの和だししょうが缶詰…1と1/2缶



●作り方●

- ①お米を洗い、水とこいくちを加えて炊く。
- ②缶詰はあけておく。
- ③炊き上がったご飯に、②を加えてよく混ぜ合わせ、できあがり。

※缶詰に入っているしょうがが大きいので、小さくきっておくと混ぜやすい。

～「かつおの和だししょうがご飯」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。

郷土料理である「かつお飯」をモチーフにつくられました。しょうががよくきいた缶詰になっています。



令和2年度 佐賀中学校 バイキング給食

2種のお肉のすきやき風煮井

●材料(4人分)●

2種のお肉とすきやき缶詰	・・・4個
はくさい	・・・・・・・・・・120g
焼き豆腐	・・・・・・・・・・120g
えのきたけ	・・・・・・・・・・80g
ねぎ	・・・・・・・・・・40g
にんじん	・・・・・・・・・・80g
水	・・・・・・・・・・20ml
かつお節	・・・・・・・・・・0.8g
濃口しょうゆ	・・・・・・・・大さじ1



●作り方●

- ①はくさい、焼き豆腐、えのきたけ、ねぎ、にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ②缶詰をあけておく。
- ③鍋ににんじんと水を入れて火にかける。
- ④沸騰したら、焼き豆腐、えのきたけ、②を入れて、中火で煮る。
- ⑤④が再沸騰してきたら、白菜とねぎを加える。また再沸騰してきたら、かつお節を加え、こいくちで味をととのえる

～「すきやき風煮 缶詰 ver.」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。これをはじめて給食に出した頃は、具が少なく汁気が多すぎて、汁物と思われてしまいました。何度か調理実習を重ね、やっとたどりついたレシピです。はじめは「すきやき風煮」として出しましたが、汁気が多く味もしっかりあるため、丼物にしてみたところ好評でした。こんにゃくが好きな人はこんにゃくを加えたり、お肉が物足りない人はお肉を加えたり、ねぎが葉ねぎではなく白ネギが好きな人は白ネギに変えたりして、アレンジをしてもおいしいと思います。

黒潮町の給食標語 「きゅうしょくは じょうぶなからだ パワーのもと」

倉松 克羽

野菜とひじきのがんもどき

●材料(4人分)●

野菜とひじきのあまから煮缶・・・2缶
豆腐・・・・・・・・半丁
すりみ・・・・・・・・100g
干し椎茸・・・・・・・・1個
ねぎ・・・・・・・・4本
ごま・・・・・・・・3g
でんぷん・・・・・・・・4g
みりん・・・・・・・・小さじ 1/2
濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1/2
揚げ油・・・・・・・・適量



●作り方●

- ①ねぎは小口切りにし、水でもどした干し椎茸は細かく刻む。
- ②ボールに、野菜とひじきのあまから煮缶、豆腐、すりみを入れて、具をつぶしながら手で混ぜる。
- ③具が細かくなったら、残りの材料を全部混ぜ合わせる。
- ④油できつね色になるまで揚げて、できあがり。(大きさはお好みに成形してください)

～「野菜とひじきのがんもどき」について～

黒潮町で備蓄している防災缶詰を、使う必要が無かった場合にただ捨てるのではなく、給食で活用しようという取り組みがされています。そんな中でできあがった缶詰利用レシピです。缶詰独特の風味があるのですが、大量調理でたくさん作ってみると、それもまったく気になりません。家庭で作る場合には量がどうしてもそんなに大量に作れないため、少し缶詰の風味が気になるかもしれません。すりみも黒潮町だけでも色々なすりみが売られています。いとよりなどから作られる白色のすりみがよく合います。中の具材はなにを入れてもかまわないので、大豆の水煮を入れて食感をプラスしたり、大葉を刻んで入れる等、自分なりのアレンジをしてもよいですね。

乾物の和え物

●材料(4人分)●

ひじき	4g
切干大根	16g
カットわかめ	1.2g
ツナフレーク	16g
ホールコーン	12g
ごま	2.0g
三温糖	8g
酢	8g
薄口しょうゆ	12g



●作り方●

- ①ひじき、切干大根、カットわかめは水でもどし、水分をきっておく。
- ②三温糖、酢、うすくちは合わせておく。
- ③ツナフレーク、ホールコーン、は缶からあけておく。
- ④①②③をすべて和えて、できあがり。

～「乾物の和え物」について～

防災をテーマにしてできあがった、新しい給食メニューです。災害時にはストレスが増し、通常時以上にビタミンやミネラルといった栄養素の必要量が増します。生鮮食品が手に入りづらい状況も出てくるかと思います。そんななかでも、乾物と缶詰だけを使ってできる和え物がこの一品です。



● ケーキ ●



ケーキの職人やまもと：黒潮町入野

入野駅内に店舗を構えられ、手作りのケーキやお菓子を販売されています。

黒潮町でとれた野菜や果物などを使い、デザートを作られています。

朝の4時からシュークリームを焼いたり、ケーキの仕上げをしたりされているそうです。

黒潮町は、バラエティ

豊かな食材に恵まれている。



農業にしても、料理人にしても、

全国どこにいても通用するような

スゴイ人材がこの町にはたくさんいる。



黒潮町産のみょうがをつかったパウンドケーキ

～どこにも負けない“味”～

ケーキの職人やまもとさんでは、ケーキ作りをおひとりですべてされています。なので、凝ったデコレーションをすることはできないが、味はどこにも負けないと話されていました。凝ったデコレーションはできないとのことでしたが、見た目にもかわいく、おいしそうなケーキが店頭にはたくさん並んでいます。「黒潮町は本当にいい町だと思います。子ども達にも黒潮町をもっともっと好きになってもらって、将来、この町で活躍してくれる人が増えたらうれしいです。」との話が印象的でした。

●塩●



いごてつ：黒潮町上灘山

佐賀地域の海沿いにある製塩所で、太平洋のきれいな海水をくみあげ、塩を作られています。

一回に約20トンくらいの海水を使うそうです。

くみあげられた海水は「採カン装置」に流し込まれ、その後ハウスで太陽の力だけで塩に近づけていくのだそうです。



太陽や自然のパワーをもらって
作る天日塩は栄養満点でおいしい。

～“てんぴえん”がつなく“えん”～

「天日塩」の読み方は、「てんぴじお」でも、「てんぴえん」でもどちらでも正しいようですが、いごてつさんは「てんぴえん」と呼ぶ方が、色々な人の「縁」が広がりそうだから好き！と、話されていました。

塩分濃度の測定



採カン装置

●みそ●



JA味噌加工グループ：黒潮町佐賀

佐賀地域にあるまごころ市の裏の施設で作られています。黒潮町の米と、四万十町の大豆、それに黒潮町でとれた天日塩が使われたお味噌です。

代表者の森田さんは、みそを作って50年の大ベテランさんです。

昔ながらの手作り味噌の味を、
子ども達に食べてほしい。



こうじ菌をくわえています

～昔からの“みそ作り”～

大豆やお米を蒸し、発酵させてからそれをミンチにしてからタルに入れ、半年～1年間熟成させるそうです。1年間ねかせた味噌はほんとうにおいしいということでした。



発酵させた蒸し米と蒸し大豆をミンチに



熟成前のみそ

●手作りこんにやく・いもけんぴ●



こじゃんと亭：黒潮町奥湊川

奥湊川地区にある「こじゃんと亭」という作業場で、手作りのこんにやくや、芋けんぴなどを作られています。

にこにこ市やビオス、なぶら土佐佐賀で販売されている他、町外では、四万十町のゆういんぐ、四万十市のサンリバー、宿毛市のあるね屋でも売られているそうです。

もともと、もの作りが好き。



こんにゃくいも

～市販のものとは違う“手作り”の味～

手作りのこんにゃくは、食感や味が全然違い、お知り合いの方に、ぜひ作ってほしいという要望の声があり、作り始めたそうです。ひとつひとつ丁寧に丸められたこんにゃくや黄金色の芋けんぴは、宝石のように輝いて見えます。



凝固剤を加えてひたすら混ぜる



丸めたこんにゃく



できあがった手作りいもけんぴ



昔ながらのかまど



いもにからめるタレ作り





令和2年度 大方中学校 バイキング



令和2年度 佐賀中学校 バイキング

●黒糖●



黒糖：黒潮町入野

黒潮町入野にある工場で、28名のさとうきび生産者さんが交代で黒糖づくりをされています。

冬の時期、11月から12月にかけて、収穫されたサトウキビを一日2トン分ほどをさばいて、機械にかけて絞り、釜で丁寧に炊き上げて作られています。

絞り汁を釜にかけてから炊き上がるまで4時間、職人さんの手で丁寧に作られています。

砂糖は冬につくるもの。
旬がある。

～“黄金色”の黒潮町の黒糖～

黒潮町で作られる黒糖は、沖縄で作られるものとはちがい、色が黄金色をしています。これは、さとうきびが育つ土壌の違いであったり、作る工程の違いによるそうです。この日作業された田波さんは、沖縄で黒糖づくりを学ばれ、入野にきてみると作り方が違うので驚かれたそうです。



収穫されたさとうきび



しぼり器でしぼり出す



手作業で4時間ほど炊き上げられる



しぼり汁



黒糖おいもケーキ

●材料(4人分)●

小麦粉……………120g
ベーキングパウダー…小さじ1
黒糖……………20g
上白糖……………30g
バター(マーガリン)…40g
卵……………1個
牛乳……………50ml
さつま芋……………50g



●作り方●

- ①(下準備)小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ②(下準備)さつま芋はサイコロ状に切り、蒸しておく。
- ③バター(マーガリンでも可)をやわらかくなるまで練り(時間がない場合はレンジで溶かしてもよい)、黒糖・上白糖を混ぜ合わせる。
- ④溶いた卵と牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤①と②を加えて、ダマにならないようにさくっと混ぜる。
- ⑥カップに入れ、160～170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

～「黒糖おいもケーキ」について～

黒潮町特産の黒糖をつかったメニューです。おいもを一度蒸しておくことで、よりしっとりホクホクとした食感になります。黒糖とさつまいもの自然な甘味が味わえる、おいしい手作りデザートです。



7. 集落活動センター

給食でお世話になった黒潮町の集落活動センター

○であいの里蜷川

(旧 蜷川小学校)

○集落活動センター北郷

(旧 北郷小学校)

○集落活動センター佐賀北部

(旧 拳ノ川保育所)

月
日
曜
日
日



平成29年度 6年時 入野小フルーツ作り ⑤

● であいの里 蜷川 ●



であいの里 蜷川：黒潮町蜷川

黒潮町蜷川地区にある集落活動センター「であいの里 蜷川」は、旧蜷川小学校を改装・利用した施設です。蜷川地域に住む女性グループが活動の主体となり、宿泊や体験学習、モーニングなどを実施しています。



笑いながら料理を作らないと、
おいしく出来上がらない。
笑いながら作れば
おいしいものができる！

～生まれ育った“地域”と“仲間”～

生まれ育った地域で、昔から作られてきた農作物と、地域の味。そして、それを共に味わってきた仲間と共に、地域を活性化させて再び元気な蜷川に・・・！

山や川、食材の味を知り尽くした集落活動センターの皆さんには、人を笑顔にするパワーと懐の深さがありました。作られた料理には、懐かしさと新しさを感じました。地域はまだまだ元気になる！ そう思えたのは他でもなく、その地域に住む人達のパワーを感じることができたからだと思います。

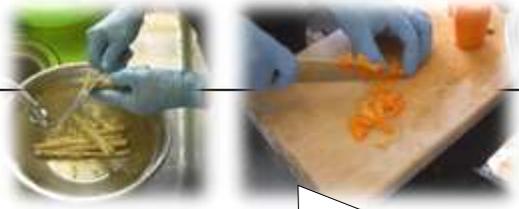


蜷川モーニング



ポスター

もぶり



●材料(4人分)●

お米…2合
水……2カップ

寿司酢

A

酢……………50ml
ゆず酢………小さじ 1/2
砂糖……………50g
塩……………12g
サバ……………20g(ほぐし身)
ごま……………3g

具材

干し椎茸………3g(2枚程度)
ごぼう……………30g
にんじん………60g
ゆでたけのこ…20g
水……………200ml
みりん……………大さじ 1/2
だししょうゆ…大さじ 1/2
塩……………小さじ 1/4
砂糖……………小さじ 1/2

錦糸卵

卵……………1個
塩……………少々
サラダ油………適量

ごぼうはさがき、にんじんは千切りと具材の下準備を丁寧なことで、ごはんと混ぜりやすく上品な仕上がりになります。

たけのこは、季節によって破竹や四方竹を利用すると旬が楽しめます。四方竹の場合は、小口切りにすると切り口が四角形に見えます。



●作り方●

- ①米を研いでザルに上げて水気をきる。計量した水を加えて30分ほど浸漬し炊飯する。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ③干し椎茸は水で戻しておく(戻し汁を味付け用にとっておくとよい)。
- ④ごぼうは皮をこそいでさがき、にんじん・たけのこ、③で戻した椎茸は千切りにする。
- ⑤鍋に具と水を入れて火にかけ、沸いたら調味料を加えて味を煮含ませる。
- ⑥煮汁が少なくなったら、ザルにあげて煮汁を軽く切る。
- ⑦卵を割り、塩少々を加えて溶きほぐす。フライパンにサラダ油をなじませて、卵を入れて薄焼き卵を作る。冷めたら細く切って錦糸卵にする。
- ⑧ご飯が炊けたらすし桶に入れて冷ます。
- ⑨合わせ酢をかけて、しゃもじを使って切るようによく混ぜ合わせる。
- ⑩ごま、具を加えながらその都度良く混ぜ合わせ、上に錦糸卵をちらす。

お寿司は昔から祝い事や客のおもてなしなどに出された郷土料理です。松山などの一部の地域でも「もぶり飯」と呼ばれています。寿司飯は炊飯の水加減が大事で、米の種類や時期によって調節します。また新米を使用する場合は少し控えめにします。

ただいもの煮物

●材料(4人分)●

さといも……………400g
こんにやく……………40g
にんじん(型抜き)……8g(2~3枚)

水……………200ml
昆布……………2g
かつお節……………2g

A { みりん……………大さじ 1/2
だししょうゆ(3倍濃縮)……小さじ2
塩……………小さじ 1/3
砂糖……………小さじ 1/2



●作り方●

- ①さといもは皮をはぎ、一口大に切って、一日干す※。
- ②こんにやくは色紙切りにして下茹でして、にんじんは型抜きや飾り切りにする。
- ③昆布とかつお節で煮出しただし汁にAの調味料、さといもとこんにやくを加えて落とし蓋をして煮る。
※中火～弱火で焦げないように注意する。
- ④煮汁が少なくなったら火を止め、予熱で煮含ませる。
※一日干すことによって、栄養やうま味が凝縮する。

にんじんの飾り切りは型抜きを使うと簡単にできます。何気ない工夫で料理に彩りを添えます。これも受け継ぎたい調理技術で、おもてなしの心を感じます。



ただいもは宇和島や西土佐の方言で「さといも」の意味です。親芋、さといも、子芋という風に次々に芋ができるので縁起がいい食べ物とされています。

黒潮町の給食標語 「給食に 感謝をこめて いただきます」

森田 未来

四方竹の炒め煮

●材料(4人分)●

四方竹……320g
ちくわ……80g(2本程度)
かつお節……5g
サラダ油 ……小さじ1

{ だししょうゆ……大さじ1
塩 ……小さじ 1/3



●作り方●

- ①四方竹は斜めの細切り、ちくわは斜め5ミリ幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れてよくなじませて、四方竹・ちくわを入れて弱火から中火で炒める。
- ③調味して仕上げにかつお節をふりかけてからめる。

四方竹は下準備に手間がかかります。筍の中でも灰汁(アク)が回りやすいので、採ったらすぐに湯がいて水にさらし、そのまま冷蔵庫で(時々水を変えれば)1週間ほどは保存できるそうです。「火を炊いて湯を沸かしてから収穫に出かけるほどです！」と地元の方々に下処理のコツを教わりました。

また長く保存したい場合は、湯がいて一晩水にさらした後、塩をふって冷凍保存も可能です。その場合流水で解凍すればいつでも調理することができます。面倒な下処理も、旬を感じる一つの材料になりそうですね。

四方竹は、秋にしか採れない高知ならではの珍しい筍で、切り口が四角いのでこの名前になったのだとか。歯ごたえとほのかな苦みが特徴で、春の筍よりも味が染みやすいようで、秋の山菜として古くから食べられてきました。茹で方にコツがあり、鮮度を保つのも難しいので、地元でしか食べられない貴重な食材でした。今では加工技術の発達で、県外にも出荷されています。

四方竹の栄養としては、食物繊維が豊富で整腸作用があります。また、カリウムもふくまれているので、高血圧予防の効果もあります。

炒め煮の他にも、寿司の具に使うなど、歯ごたえや形を生かした料理でぜひ味わってみましょう。



みょうがの酢の物

●材料(4人分)●

- みょうが……………300g
- らっきょう酢……………200ml
- A { みそ……………小さじ1
- みりん……………大さじ1
- 合わせ酢(B)……大さじ1



※合わせ酢はもぶりと同じ割合

- B { 酢……………50ml
- ゆず酢……小さじ 1/2
- 砂糖……………50g
- 塩……………12g

合わせ酢は、酢の物や南蛮漬けなどいろいろな料理に使えます。

多めに作って冷凍しておくとお寿司も作りやすくなります。本当に便利な万能調味料です！

●作り方●

- ①みょうがは洗って縦半分に切り、内側を丁寧に水洗いし、斜め5ミリ幅程度に細く切る。
- ②湯を沸かして塩少々を加え、みょうがを湯がく。(全体的に色が変わるくらいまで)
- ③ザルに上げてアツアツのまま水気を絞って、らっきょう酢に漬け込む。手でよくもみこんでから時間をおいて味をなじませる。
- ④③で漬かって味がなじんだみょうがに、汁けを絞ってAの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

みょうがは黒潮町の特産品の一つで、露地栽培や水耕栽培があります。露地ものには内側に堆肥が入っている場合があるので、縦半分に切って中をきれいに水洗いすることをおすすめします。

みょうがはさわやかな香りと辛みが特徴的な野菜で、主に薬味に使われます。効能についても食欲を増進させたり、血の流れをよくして風邪の予防をしたり、ほかに解毒作用もあるようです。

「みょうがを食べると物忘れがひどくなる。」というのは、名前の由来からきた迷信のようです。田舎寿司はもちろん、刺身に添えられていたら積極的に食べましょう。

黒潮町の給食標語 「午後からの 元気の源 給食だ」

谷 樹凜

えびいものあんかけ

●材料(4人分)●

えびいも……300g
 塩……少々
 でんぷん……6g
 でんぷん……30g程度
 (まわりにまぶす)
 揚げ油……適量



餡(あん)

A { 水……150ml
 塩……小さじ 1/4
 みりん ……小さじ 1/2
 だししょうゆ ……小さじ 1
 砂糖 ……小さじ 1/2



でんぷん(水溶き) ……大さじ 1/2

●作り方●

- ①いもの皮をはいで少し干す。※干した方が扱いやすい。
- ②えびいもをおろし金ですりおろす。
- ③塩を加えて練りこむ。でんぷんを加えて丸く団子状(1人3個程度)にまとめる。
- ④団子にでん粉をまぶす。
- ⑤中火(160~180℃)の油で色よく揚げる。
- ⑥鍋にAの調味料を合わせて加熱し、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑦⑤で揚がった団子を器に盛り付け、あんをかけて仕上げる。



えびいも(海老芋)は、さといもの仲間であらびきのように曲がっているのが特徴です。京野菜の一つとされています。すりおろす、団子に丸める、揚げるなどの手間がありますが、仕上がりは本当においしく食べごたえがあります。祝い事やおもてなしの一品として十分存在感を与えてくれる料理です。さといもでももちろん代用できます。

里芋もいろいろな種類があります。 →



のっぺ汁

●材料(4人分)●

豚ばら肉(細切れ)・・・60g
木綿豆腐・・・・・・・・140g
干し椎茸・・・・・・・・2.5g(2~3枚)
こんにゃく・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・50g
さといも・・・・・・・・120g
だいこん・・・・・・・・60g
しょうが・・・・・・・・3g
サラダ油・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・500ml

A { みりん・・・・・・・・10ml
塩・・・・・・・・小さじ1強
だししょうゆ・・・・・・大さじ2と1/2
でんぷん・・・・・・・・大さじ2
(同量の水で溶く)
にんにくの葉・・・少々(※)



●作り方●

- ①さといも・にんじん・だいこんは食べやすい大きさに切りそろえる。(にんじんはいちょう切り)
- ②豆腐は1~1.5センチ角のさいの目に切る。
- ③鍋にサラダ油をペーパーでなじませ、豚肉を入れて軽く炒める。(全体的に色が変わるくらいまで)
- ④豆腐以外の具をすべて加えて軽く炒める。
- ⑤水を足して煮る。途中灰汁を取りながら、中火~強火で煮る。
- ⑥具に火が通ったら、Aの調味料で味をととのえて、再び湧いたら水溶きでんぷんでとろみをつける。
※あれば仕上げににんにくの葉を小口切りにしてちらす。(ねぎでもOK)

のっぺ汁はのっぺい汁として全国にある郷土料理の一つです。他に「のっぺ」、「のっぺ煮」、「のっぺ鍋」と呼ばれ親しまれています。

主にさといもやこんにゃく、にんじんなどの具材を出し汁で煮て味をつけ、片栗粉でとろみをつけます。精進料理からはじまったものですが、今では肉や魚を加えることが多いです。汁にとろみをつけることで口当たりがなめらかになり、温度も冷めにくく、体の芯から温まります。寒い季節にはぴったりの一品です。

●集落活動センター北郷●



集落活動センター北郷：黒潮町加持

黒潮町加持地区にある「集落活動センター北郷」は、旧北郷小学校を改装・利用した施設です。

地域に住む女性グループが活動の主体となり、屋台村や弁当作りなど、おもに地域を盛り上げる活動をしています。



ここに大根と柿があったから、
なますでも作ろうか・・・
その時にある材料で、
ぱっと料理が思いつくがよ。

～人と人がつながる場所で、地域を盛り上げたい～

自然豊かな山あいにある憩いの場所。地域の人たちの手で地域を盛り上げたいという思いがあふれ、笑いが絶えない。

地域の食材を余すことなく味わう術を知る集落活動センター北郷の皆さんは、年齢を感じさせない若さと訪れた人を元気にするパワーがあります。短い時間で次から次へと料理を仕上げていく手際の良さや作業のスピードは、長年培った経験と生活の知恵が生み出す技です。

屋台村に来ると、お母さんたちのおいしい料理を片手に、昔懐かしいお祭り気分を味わえます。地域の人たちに元気を与え、人と人をつなげる愛情いっぱいの料理に出会いました。



川辺に生えているわさびの葉っぱも、飾りや天ぷらに利用します。

たけのこのきんぴら

●材料(4人分)●

- ゆでたけのこ……………200g
- にんじん……………50g
- ごま油……………大さじ1
- A { 砂糖……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- 唐辛子(粉末)……………少々
- ごま……………ひとつまみ



●作り方●

- ①ゆでたけのこは3～4センチ幅の短冊切りにする。
- ②切ったたけのこを並べて麺棒などで繊維をほぐすようにたたく。
- ③フライパンにごま油をしいてよくなじませて、②のたけのこを入れてよく炒める。
- ④Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤仕上げにごまをふりかける。

※北郷では、春に湯がいて冷凍しておいた冷凍たけのこを戻して使います。冷凍したもののほうが繊維がほぐれやすいようです。

たけのこは春を告げる山の産物です。たけのこ掘りを経験した人ならわかる通り、土から姿がやっと見えるところを掘り起こします。まさに苦労して収穫した人だけが味わえる旬のやわらかいたけのこです。今は水煮のパックや缶詰で一年中手に入りますが、旬のたけのこの風味は絶品です。

たけのこは中国原産で、真竹、孟宗竹、四方竹などさまざま種類があります。私たちが普段食べているたけのこは、孟宗竹とよばれるものです。給食では五目うま煮などの煮物やちらしずしの具などに使っています。整腸作用のある食物繊維が多いですが、うま味の素になるアミノ酸も豊富です。茹でると節の中に白い結晶が残りますが、それは「チロシン」というアミノ酸です。脳内物質をつくるもとで、集中力アップややる気の向上につながります。

すりみ天

●材料(4人分)●

(道倉の)すり身……300g
にんじん……………20g
玉ねぎ……………30g
ごぼう……………20g
ねぎ……………少々
パン粉……………適量
揚げ油……………適量



屋台村ではすぐに売り切れるほど人気です。

●作り方●

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ②すり身に①の具を加えてよく混ぜ合わせて8等分の小判型に丸める。
- ③パン粉をまわりにまぶす(つなぎはいらない)。
- ④180℃に熱した油に入れ、中心まで火が通るように色よく揚げる。



量販店で売られているすり身でももちろんおいしくできますが、道倉さんのすり身はそのまま下味無しでもおいしくできるのでおすすめのことです。昔から地元で愛され続けている食材だからこそ郷土料理の材料にもなります。

さかなのすり身は、原材料の魚によって味や食感に違いがあります。おもにスケソウダラやイトヨリダイなどの白身魚のみの場合はちくわやかまぼこに使われますが、イワシなどの青魚が入ってくると色合いが変わってじゃこ天などにつかわれることが多いです。給食でもすりみ揚げにつかっています。魚が原料なので、良質のたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)も摂取できます。

鶏のからあげ(北郷バージョン)

●材料(4人分)●

	鶏もも肉	300g
A	塩・こしょう	少々
	にんにく	小さじ1
	しょうが	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
B	鶏卵(溶き卵)	大さじ1程度
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	でんぷん	カップ 1/2
	揚げ油	適量



●作り方●

- ① 鶏もも肉は20g程度のぶつ切りにして、Aの下味をよく混ぜ合わせて冷蔵庫で一晩ねかせる。
- ② ①で一晩ねかせた鶏肉にBの調味料をもみこんでしばらくおく。
- ③ でんぷんを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 180℃に熱した油で、中心に火が通るまで色よく揚げる。



手描きのPOPです。

鶏も踊りだしたくなるようなおいしいから揚げです。

それぞれの家庭でオリジナルの唐揚げがあると思いますが、これは屋台村で作られている作り方です。卵を入れると、油と空気を含んでふんわりとした衣になるそうです。

ほうれんそうと白菜のごまあえ

●材料(4人分)●

ほうれんそう……………200g
白菜……………200g
薄口しょうゆ……………小さじ1
※基本の和え衣……………1/4程度→
A { サバ缶汁……………小さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1
ごま……………小さじ1

※基本の和え衣
みそ……カップ 1/2
(すり) ごま……45g
砂糖……カップ 1/2



●作り方●

- ① 白菜は1センチ幅程度に切る
- ② 白菜ほうれん草は湯がいて軽く絞る。ほうれん草は絞った後2～3センチ幅に切る。
- ③ 木綿の布やキッチンペーパーを使って十分に水気を絞った後、薄口しょうゆをかけてしばらくおく(水分をしっかりと出す)。
- ④ 木綿の袋などでしっかりと水分を絞り切る。
- ⑤ 基本の和え衣の1/2量にAの調味料をたして④で絞り切った具材を和える。

手作りの木綿の絞り袋です。
昔ながらの道具が良いようです。



残った鯖缶の汁も出汁
として活用します。

味付けも少しずつ調整して
完成させます。



家庭はもちろん学校給食でもおなじみの和え物ですが、ほんの少しのコツで一段とおいしくできあがります。ほうれんそうも白菜も冬が旬で、甘味が増しておいしく感じます。ビタミンCなどの栄養価も夏場より多く含まれています。

柿なます

●材料(4人分)●

大根……………1/2 本
塩…………… 小さじ1
柿……………1/2 個
※基本の和え衣……………1/4 程度
酢……………大さじ1
ゆず果汁……………少々
ごま……………少々

※基本の和え衣
みそ……カップ 1/2
(すり) ごま……45g
砂糖……カップ 1/2

●作り方●

- ① 大根はスライサーで細く切り、塩をまぶしてしばらくおく(水分を出す)。
- ② 柿は薄い短冊切りにする。
- ③ 大根は木綿の布袋やキッチンペーパーを使って十分に水気を絞る。
- ④ 基本の和え衣に酢とゆず果汁を足してのばし半分残して(ねぎのぬたにつかう)、大根と柿を混ぜ合わせて和える。
- ⑤ 仕上げにごまを少々ふりかける。



ねぎのぬた

基本の和え衣を知っておくと料理のレパートリーも広がります。

●材料(4人分)●

ねぎ……………100g(1 袋)
イカ……………60g
※柿なますで残った調味液……………大さじ2
みそ……………小さじ1
酢……………小さじ1

●作り方●

- ① ねぎは根っこだけ切り落とし、熱湯でさっと湯がいて冷水にとり、水気を絞る。
- ② イカは1センチ幅程度に切りそろえ、湯がいて酢につけておく。
- ③ ねぎを2~3センチ幅に切りそろえ、イカは水気をふきとる。
- ④ 柿なますで残った調味液にみそと酢を足してのばしてイカとねぎを和える。

炊き込みごはん

●材料(4人分)●

米……………2合
水……………300ml

ごはん炊き込む調味料

A { 薄口しょうゆ…大さじ1
濃口……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1

具材

鶏肉もも肉(こまぎれ)…60g
干し椎茸……………2枚
にんじん……………10g
ごぼう(ささがき)…20g
油揚げ……………1枚

具材の味付け

B { だし汁(椎茸の戻し汁)…100ml
薄口しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

ニンニク葉(ねぎ)…少々



●作り方●

- ①米は研いで水に30分程度漬けておく。
- ②炊飯釜にAの調味料を合わせて炊き込む。
- ③干しシイタケはぬるま湯で戻して細く切り、ごぼうはささがき、油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから細く切る。
- ④鍋にB調味料と鶏のもも肉、③で切りそろえた具を入れて煮つけて味をなじませる。
- ⑤ごはんが炊けたら③で味をつけた具を混ぜ合わせて、仕上げににんにくの葉(ねぎ)を刻んで上に添える。

炊き込みごはんは地方によって具材も変わりますが、これはどの家庭でもあ
るような材料で作れる基本のレシピです。米に十分に水を吸わせておかない
と、調味料の塩分や糖分が邪魔をして米が十分に吸水できず、芯が残ったり
味が濃くなったりする原因になります。また、調味液を先に炊き込み、味付けし
た具を混ぜ込むことで炊きムラを防いでおいしく仕上がります。

● 集落活動センター佐賀北部



集落活動センター佐賀北部：黒潮町拳ノ川

黒潮町拳ノ川地区にある「集落活動センター佐賀北部」は、旧拳ノ川保育所を利用した施設です。

黒潮町佐賀北部活性化推進協議会が主体となって、食部会では地域の産物を活用した加工品を販売するなど、地域の活性化に取り組んでいます。

人に教えるゆうほどのことでもないけど、
毎日やりよることやし、それがおいしく
できる秘訣かもしれんねえ。



～地域が元気になることが、何より一番うれしい～

多くの車が行き交う高速の出入り口から旧道に少し入ると、保育所を改装した地域のふれあいの場があります。集落活動センター佐賀北部に集まる食部会の皆さんは、地域の食材を知り尽くしそれを加工販売することで、そこに住む人々の生活に活気を与えています。調理の段取りも手早く、その日に鈴漁港で水揚げされた魚も、慣れた手つきでさばっていくところなど見ているだけで学ぶことが多いです。

毎週定期的に開催される「さが谷三里マーケット」では、野菜だけでなく昔ながらの製法を復活させた自家製みそなどの加工食品も販売されています。郷土料理を大事にするとともに、常に新しい味を生みだし、みんなに美味しく食べてもらいたいという思いがあふれています。

おからの魚肉ソーセージフライ

●材料(4人分)●

おから……………100g
牛乳……………100ml(カップ 1/2)
でんぷん……………40g(大さじ5)
いりごま……………9g(大さじ1)
魚肉ソーセージ……40g(小 2 本)
ねぎ……………10g(1 本程度)
塩、こしょう……………少々
揚げ油……………適量

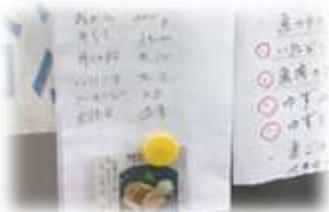


しっとりまとまりのある
生地になります。

※給食では牛乳を豆乳に代替して調理しました。
※ねぎは旬の青菜やパセリなど、家庭にあるものを活用してもよいです。

●作り方●

- ① 魚肉ソーセージは薄い輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 適当な大きさに整えて、180℃程度の油で中心まで加熱する。



新聞の記事から生まれたメニューです。普段の生活の中で色々な情報をヒントにしています。昔ながらの郷土料理とのバランスを考え、新しい料理も研究を重ねます。

←冷蔵庫に新聞記事を貼り付けている様子

ゆずみそ

●材料(作りやすい量)●

ゆずの皮……………100g
みそ……………100g
砂糖……………60g

ゆず1個(120g程度)から30gの果汁と48g程度の果皮がとれます。

●作り方●

- ①ゆずの果汁を絞って残った皮を、冷凍保存しておく。
※果汁と皮を別々に保存すると使いやすい。
- ②解凍したゆずの皮を細く千切りにする。
- ③鍋に砂糖とゆずの皮を入れて加熱する。
- ④砂糖が溶けたらみそを加えて煮詰める。



高知県はゆずの生産量が日本一と言われるように、私たちの食生活にはゆずが欠かせません。食部会でも旬の時期には大量のゆず果汁を絞って注文販売しています。その際に残った皮を冷凍保存しておく、必要な時に調理することができます。ゆず皮のさわやかな香りが、みその塩分を和らげてくれます。ごはんのお供に重宝します。

ゆずの果皮にはビタミンCが100g中160mgも含まれていますよ。

いたどりの炒め物

●材料(4人分)●

いたどり(冷凍).....200g
じゃこ天.....2枚
ごま油.....小さじ1

A { だしの素(顆粒).....小さじ1
酒.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
濃口しょうゆ.....小さじ2

ごま.....小さじ1



●作り方●

- ①いたどりは2~3センチ幅の斜めに切りそろえ、天ぷらは5ミリ幅程度に細く切りそろえる。
- ②フライパンを熱してごま油をなじませ、いたどりとじゃこ天を加えよく炒める。
- ③全体にしんなりしてきたら、Aの調味料を加えて味をととのえる。
- ④仕上げにごまをふる。



いたどり(虎杖)は、毎年4~5月にとれる高知県ではおなじみの春を告げる食材です。田舎道の道端や川の土手に生え、竹のような見た目と皮に赤い斑点があるのが特徴です。皮をむいてそのまま食べると独特のえぐみがあるので、塩を全体にまぶして水分を出した後再び塩をして水分を抜き、塩まみれにして冷凍すると2年くらい保存できるそうです。解凍して調理する時は、十分に塩抜きをすることがコツです。

ゆずもち

●材料(8個程度)●

もち米……………2合
水……………360ml
ゆずの皮……………60g
※ゆず 1 個半分程度
あんこ……………240g程度

もち米はうるち米よりも水の
吸水が早いので、研いですぐ
炊飯できます。

●作り方●

- ①ゆずの皮を細かくみじん切りにする。
- ②もち米を研いで水けをきり、炊飯釜にもち米と水、刻んだゆずの皮と一緒に炊飯する。
- ③あんこを20g程度に丸めて準備する。
- ④ごはんが炊けたら粗熱をとり、ラップに50g程度を広げ、あんこを真ん中に入れて包み込む。
- ⑤俵型に形を整える。



もちの種類はたくさんありますが、このゆず餅はゆずの皮と一緒に炊き込むので彩りもぐんと華やかになります。高知県ではゆず酢だけでなく、ドリンクやジャムなど果実を丸ごと余すことなく使い切る商品を開発し続けています。ビタミンCの免疫効果はもちろん、さわやかな香りが与えるリラックス効果も期待できます。地域の人に愛されている郷土料理を、私たちの代で絶やすことなく、次世代へつなげていきたいものです。

給食を作ってくれた調理員さん①

<佐賀学校給食センター>





給食を作ってくれた調理員さん②

<大方学校給食センター>





卒業おめでとうございます

色々あった3年間、ご卒業、おめでとうございます。

4月から高校生になるみなさんには、中学校で学んできたことを忘れず、これからも色々なことに挑戦して行ってほしいと思います。

そのためには健康第一☆

3年間の給食の経験を生かして、充実した食生活をしてほしいと思います。これから、お昼ごはんがお弁当になる人がほとんどだと思いますが、自分で食べるものを選択する機会が多くなるでしょう。

そのとき、給食のことを思い出してくれればと思います。毎日の給食に、たくさんのメッセージを込めてきました。基本の食事(主食・主菜・副菜)、旬の食材、地元のおいしい食材、季節の行事、噛むことの大切さ・・・給食に新メニューを取り入れたり、世界の料理や行事も加えたりすることで、給食を楽しんでもらおうと日々考えました。

高校生になって、さらに忙しい日々が待っていることと思いますが、朝ごはんは毎日しっかり食べてくださいね。元気のもとには食事からです。そして、余裕ができたなら、少しずつ料理にも挑戦して行ってほしいと思います。給食の人気メニューを載せてあるので、参考にしてもらえれば幸いです。

もしかすると、将来、夢や希望をもって、黒潮町を出ていく人もいることと思います。その町で、自分の力で生活をしていくという事は大変ではありますが、一人前になった証で誇らしいことでもあります。けれど、みなさんが育ったこの黒潮町のことも、忘れないでください。みなさんは知っていますか？山の緑が一斉に芽吹き始める4月～5月、この町は、緑の香りに包まれています。川のなかでは魚たちが産卵し、孵化し、にぎやかに泳いでいます。町を通る汽車は1時間に1本くらいしかないけれど、のんびりとした雰囲気とのどかな景観があります。ここにしかない自然にあふれた、黒潮町はいつでも、みなさんの帰りを待っています。

この本は、みなさんの「夢」や「将来」を支える「健康」のために、少しでも役に立てればと思い、作成しました。卒業しても、みなさんを応援しています。

健康に、幸せな未来をおくることができるよう、願っています。

佐賀中学校 栄養教諭(佐賀給食センター 栄養士) 岡本 恵子
入野小学校 栄養講師(大方給食センター 栄養士) 藤本 結

- ・イラスト『赤のなかま』『黄色のなかま』『緑のなかま』『ビタミンAを多く含む食品』『ビタミンB2を多く含む食品』『ビタミンCを多く含む食品』『食物繊維を多く含む食品』『カルシウムを多く含む食品』『鉄を多く含む食品』;
(<http://www.misaki.rdy.jp/illust/child/gakkou/text/kyusyoku6.htm>)
- ・イラスト『三つのスイッチ』『主食』『主菜』『副菜』『乳製品』『果物』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『弁当』『お花見ピクニック』『あさりのみそ汁』『豆腐とワカメのみそ汁』『たけのこ』『たまねぎ』『じゃがいも』『さやえんどう』『オクラ』『かぼちゃ』『ナス』『みょうが』『しめじ』『えのきだけ』『しいたけ』『さつまいも』『ごぼう』『秋ナス』『なめこのみそ汁』『油揚げのみそ汁』『はくさい』『だいこん』『ほうれんそう』『さといも』『かぶ』『計量スプーン』『計量カップ』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『ソーセージ』『魚』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『スライスチーズ』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『卵』『ハム』『にんじん』『きゅうり』『キャベツ』『じゃがいも』『たまねぎ』『ごはん』『食パン』『バナナ』『みかん』『りんご』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『輪切り』『小口切り』『半月切り』『千切』『みじん切り』『いちょう切り』『乱切り』『斜め切り』『さいの目切り』『そぎ切り』『細切り』『短冊切り』『ひょうし木切り』『くし形切り』『ささがき』『かつお節』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『こんぶ』『いわし』『牛乳をもった女の子』『カルシウム』『牧場』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『山』; (<https://www.irasutoya.com/>)
- ・イラスト『給食を作ってくれる人たちに感謝』『工場とトラック』『農家と野菜』『加工(パン)』『農業(米)』『農業(野菜)』『漁船と魚』『漁業』『果物を売る人』;「10分でできる食育わくわくグッズ」中山ゆかり
- ・イラスト『海』; (<https://www.soza-library.com/>)
- ・イラスト『黒板』; (<https://publicdomaing.net/school-blackboard-0015378/>)

くろしおの食

令和2年度版

(令和3年3月12日 発行)

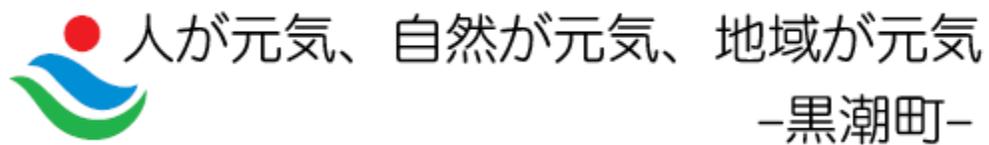
発行：黒潮町学校給食センター

佐賀；黒潮町佐賀 553-1

(0880) 55-2166

大方；黒潮町入野 5220

(0880) 31-3201



人が元気、自然が元気、地域が元気

-黒潮町-